JANGAN MEMBUAT MASALAH KECIL JADI MASALAH BESAR

Cara Mudah
Mencegah Masalah Kecil
Mengganggu Hidup Kita

RICHARD CARLSON

JANGAN MEMBUAT MASALAH KECIL JADI MASALAH BESAR

JANGAN MEMBUAT MASALAH KECIL JADI MASALAH BESAR

Cara Mudah Mencegah Masalah Kecil
Mengganggu Hidup Kita

RICHARD CARLSON

Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta

Buku ini saya persembahkan kepada anak-anak perempuan saya,
Jazzy dan Kenna, yang setiap hari selalu mengingatkan saya
betapa pentingnya ingat untuk tidak "memusingkan hal-hal kecil".
Ayah sangat mencintai kalian berdua.
Terima kasih kalian menjadi diri kalian sendiri.

Ucapan Terima Kasih

Saya ingin mengucapkan terima kasih kepada mereka yang telah membantu saya dalam penerbitan buku ini: Patti Breitman atas antusiasme dan dorongannya selama penulisan buku ini dan atas dedikasi dan kebijakannya untuk tidak memusingkan hal-hal kecil. Dan Leslie Wells atas visinya dan keahlian editorialnya yang luar biasa.

Terima kasih banyak untuk kalian berdua.

Daftar Isi

Kata Pengantar

Penemuan terbesar dari generasi saya adalah seorang manusia dapat mengubah hidupnya dengan cara mengubah tingkah lakunya.

—WILLIAM JAMES

SETIAP kali berhadapan dengan kabar buruk, orang yang merepotkan, atau sesuatu yang mengecewakan, sebagian besar di antara kita terjebak dalam tingkah laku tertentu, cara bereaksi terhadap hidup—terutama kesulitan—yang tidak mendatangkan kebaikan bagi kita. Kita bereaksi berlebihan, meledak di luar kendali, *ngotot*, dan selalu memandang hidup dari sisi negatif. Bila kita terpaku pada hal-hal kecil—waktu kita disakiti, tidak dihiraukan, dan gampang tersinggung—reaksi kita (yang berlebihan) tidak hanya akan membuat kita frustrasi tetapi juga akan membuat kita terjebak menuntut hal yang kita inginkan. Kita kehilangan wawasan yang lebih besar, terperangkap dalam pandangan negatif, dan mengabaikan orang lain yang ingin membantu kita. Singkatnya, kita menjalani hidup

seolah-olah sedang berada dalam keadaan darurat! Kita sering kelihatan sibuk, berusaha memecahkan masalah, tetapi kenyataannya, kerap kali kita malah memperbesar masalah. Karena menganggap semua hal sebagai masalah besar, akhirnya kita menghabiskan hidup kita dari satu drama ke drama yang lain.

Tak lama kemudian, kita jadi terbiasa menganggap semua masalah sebagai masalah besar. Kita jadi tak tahu bahwa cara kita menghadapi masalah erat sekali hubungannya dengan seberapa cepat dan efisien kita memecahkan persoalan tersebut. Seperti yang saya harapkan akan segera Anda temukan, bila kita belajar bereaksi terhadap persoalan hidup dengan lebih santai, masalah yang kelihatannya "tidak dapat diatasi" lambat laun akan lebih dapat dikelola. Bahkan hal-hal yang membuat kita stres berat tak lagi akan membebani kita.

Untungnya ada cara lain berhubungan dengan hidup—cara yang lebih lembut dan lebih anggun, yang membuat hidup lebih mudah dan orang-orang yang menjalaninya merasa lebih nyaman. "Cara lain" untuk menjalani hidup ini termasuk mengubah kebiasaan lama yang bersifat "reaktif" menjadi kebiasaan baru yaitu mencari perspektif lain. Kebiasaan baru ini membuat kita mampu meraih hidup yang lebih kaya dan memuaskan.

Saya ingin membagi kisah saya sendiri yang membuat hati saya tersentuh dan menjadi pelajaran penting bagi saya—kisah yang akan memperlihatkan pesan inti buku ini. Seperti yang akan Anda lihat, kisah ini merupakan awal terciptanya judul buku yang Anda baca ini.

Kira-kira setahun yang lalu, sebuah penerbit asing menghubungi saya dan meminta saya mendapatkan kata pujian dari Dr. Wayne Dyer untuk edisi bahasa asing buku tersebut. Saya

berkata karena Dr. Dyer sudah memberikan kata pujian untuk buku saya yang terdahulu, saya tidak tahu apakah Dr. Dyer mau memberikannya lagi. Tetapi, saya berjanji akan mengusahakannya.

Seperti yang biasanya terjadi di dunia penerbitan, saya mengirimkan permohonan saya, tetapi saya tak mendapat balasan. Setelah lama menanti, saya berkesimpulan bahwa Dr. Dyer kalau tidak sibuk, ya tidak bersedia memberikan lagi kata pujian. Saya menghargai keputusannya dan memberitahu penerbit asing itu bahwa mereka tidak dapat menggunakan namanya untuk mempromosikan buku tersebut. Saya anggap kasus ini telah selesai.

Tapi, kira-kira enam bulan kemudian, saya menerima satu eksemplar edisi bahasa asing buku saya tersebut dan yang membuat saya kaget, di sampul buku itu tercantum kata-kata pujian yang diberikan Dr. Dyer untuk buku saya yang terdahulu! Karena saya tidak secara spesifik memberikan larangan, penerbit asing tersebut telah mengambil kutipan pujian dari Dr. Dyer untuk buku saya yang terdahulu dan mencantumkannya di sampul buku itu. Saya marah sekali, dan khawatir akan implikasi dan konsekuensinya. Saya menelepon agen saya, yang segera menghubungi penerbit asing itu dan menuntut agar buku itu ditarik dari peredaran.

Sementara itu, saya memutuskan untuk menulis surat permintaan maaf kepada Dr. Dyer, menjelaskan situasinya dan apa saja yang sudah saya lakukan untuk menyelesaikan masalah ini. Setelah beberapa minggu saya bertanya-tanya apa kiranya reaksi Dr. Dyer, saya menerima surat yang berbunyi: "Richard, ada dua aturan untuk hidup dalam keselarasan. #1) *Don't sweat*

the small stuff (Jangan memusingkan hal-hal kecil) dan #2) It's *all small stuff* (Semua masalah dalam hidup ini cuma masalah kecil). Biarkan kutipan itu tercantum di buku itu. Salam hangat, Wayne."

Ini dia! Tidak ada khotbah, tidak ada ancaman. Tak ada sakit hati dan konfrontasi. Walaupun nama masyhurnya digunakan dengan cara yang tak etis sama sekali, ia membalasnya dengan keanggunan dan kerendahan hati; tak ada dahi yang berkerut. Responsnya menggambarkan konsep penting "mengalir bersama arus", dan belajar untuk bereaksi terhadap kehidupan dengan anggun, dengan tenteram.

Selama lebih dari sepuluh tahun saya menghadapi klien, membantu mereka mendekati hidup dengan cara yang lebih dapat diterima ini. Kami menghadapi segala jenis masalah—stres, masalah hubungan, masalah yang berhubungan dengan pekerjaan, kecanduan, dan frustrasi.

Dalam buku ini, saya akan berbagi dengan Anda strategi yang sangat istimewa—hal-hal yang dapat Anda mulai sejak hari ini—yang dapat membantu Anda menghadapi hidup ini dengan tenang. Strategi-strategi yang akan Anda baca ini adalah strategi-strategi yang sudah dilakukan oleh para klien saya bertahun-tahun dan yang mereka rasakan paling bermanfaat. Strategi ini juga menggambarkan cara saya menjalani kehidupan saya sendiri; jalan yang saya lalui untuk meminimalkan hambatan. Tiap strategi mudah diterapkan tetapi sangat manjur, dan akan berlaku sebagai pemandu arah untuk menunjukkan kepada Anda arah perspektif yang lebih besar dan kehidupan yang lebih santai. Anda akan menemukan bahwa banyak dari strategi ini yang dapat diterapkan, bukan hanya pada masalah-

masalah tertentu, tapi juga pada banyak tantangan hidup yang paling sulit.

Bila kita "tidak memusingkan hal-hal kecil", hidup memang tidak otomatis menjadi sempurna, tapi Anda *akan* belajar menerima apa yang disediakan oleh kehidupan ini dengan hambatan yang sedikit mungkin. Seperti yang diajarkan oleh filosofi Zen, bila kita belajar "membiarkan" masalah itu berlalu bukan menahan-nahannya dengan sekuat tenaga, hidup akan mulai mengalir. Kita akan, seperti yang dikatakan oleh doa penenang ini, "Mengubah hal-hal yang bisa diubah, menerima hal-hal yang tak bisa diubah, dan membiarkan kebijaksanaan mengetahui perbedaannya." Saya yakin bahwa jika kita mencoba strategi ini, kita akan belajar dua kaidah keselarasan. #1) *Don't sweat the small stuff* (Jangan memusingkan hal-hal kecil), dan #2) *It's all small stuff* (Semua masalah cuma masalah kecil). Bila kita memasukkan gagasan ini ke dalam hidup kita, kita akan mulai menciptakan diri yang lebih damai dan penuh kasih sayang.

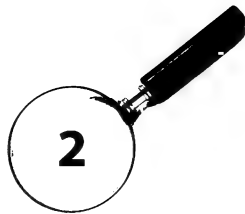
Jangan Memusingkan Hal-Hal Kecil

SERING sekali kita merisaukan hal-hal yang, setelah kita amati lebih dalam, ternyata *bukanlah* masalah berat. Kita terpaku pada masalah-masalah kecil dan terlalu membesar-besarkannya. Contohnya, bila ada orang yang menyalip kendaraan kita—bukannya membiarkannya dan melanjutkan urusan, kita meyakinkan diri bahwa kita berhak marah. Kita menayangkan pertengkaran imajiner di kepala kita. Banyak yang justru kemudian menceritakan kejadian ini kepada orang lain, bukan melupakannya begitu saja.

Begitu banyak orang yang menghabiskan energi untuk "memusingkan hal-hal kecil" sehingga mereka sama sekali kehilangan sentuhan akan keajaiban dan keindahan hidup ini.

Mengapa tidak kita biarkan saja orang itu yang bisa saja malah mendapat kecelakaan di tempat lain? Cobalah bersimpati pada orang itu dan bayangkanlah betapa menegangkannya berada da-

lam keadaan tergesa-gesa. Dengan cara ini, perasaan nyaman kita tidak terganggu dan kita terhindar dari dampak masalah pribadi orang lain.

Banyak "hal-hal kecil" serupa yang terjadi setiap hari dalam hidup kita. Harus menunggu giliran, mendengarkan kritik yang tidak adil, atau harus memikul paling banyak tugas, semua itu akan sangat membebani bila kita tidak belajar untuk tidak memusingkan hal-hal kecil. Begitu banyak orang yang menghabiskan energi untuk "memusingkan hal-hal kecil" sehingga mereka sama sekali kehilangan sentuhan akan keajaiban dan keindahan hidup ini. Bila kita berniat untuk berusaha mencapai tujuan ini, kita akan menemukan bahwa energi kita akan jauh lebih bermanfaat bila digunakan untuk menjadi orang yang lebih baik hati dan lebih lemah lembut.

Berdamailah dengan Ketidaksempurnaan

SAYA belum pernah menjumpai perfeksionis yang hidup tenteram. Kebutuhan untuk menjadi sempurna dan keinginan untuk mendapatkan ketenangan batin merupakan dua hal yang bertentangan. Bila kita terikat untuk mendapatkan sesuatu dengan cara tertentu, bukannya menerima yang sudah ada, artinya kita sudah kalah dalam pertempuran. Bukannya merasa puas dan bersyukur atas apa yang kita miliki, kita terpaku pada apa yang masih kurang dan dorongan untuk memperolehnya. Bila kita selalu berpikir ada yang kurang, artinya kita selalu kecewa dan tidak puas.

Begitu Anda berhasil menghilangkan keinginan untuk menjadi sempurna dalam segala bidang kehidupan, Anda akan menemukan keindahan dalam hidup Anda.

Entah berhubungan dengan diri kita sendiri—lemari pakaian yang berantakan, goresan di mobil kita, prestasi yang tidak sempurna, kelebihan berat badan—atau "ketidaksempurnaan" orang

lain—penampilan fisik, tingkah laku, atau gaya hidup yang dijalaninya—sikap selalu meributkan ketidaksempurnaan akan menjauhkan kita dari tujuan kita untuk menjadi orang yang baik hati dan lemah lembut. Ini bukan berarti kita tidak perlu lagi berusaha dengan sebaik-baiknya, tetapi ada sisi positif dari tidak terlalu terikat dan terpaku pada apa yang kurang dalam hidup ini. Ini masalah menyadari realitas bahwa selalu ada cara yang lebih baik dalam melakukan sesuatu sekaligus tetap bisa menikmati atau menghargai cara yang sudah ada.

Pemecahannya adalah lepaskan diri Anda sebelum terperangkap dalam tingkah laku memaksakan sesuatu yang menurut Anda lebih baik daripada yang sudah ada. Ingatkan diri Anda bahwa hidup akan baik-baik saja seperti adanya saat ini. Segala sesuatu akan baik-baik saja tanpa penilaian Anda. Begitu Anda berhasil menghilangkan keinginan untuk menjadi sempurna dalam segala bidang kehidupan, Anda akan menemukan keindahan dalam hidup Anda.

Hilangkan Pikiran Bahwa Orang yang Santai dan Lemah Lembut Tidak Dapat Meraih Prestasi Tinggi

SALAH satu alasan utama kebanyakan dari kita selalu tergesa-gesa, cemas, dan bersikap kompetitif, serta menjalani kehidupan seolah-olah dalam keadaan darurat, adalah kita takut bila kita menjadi orang yang lebih tenang dan lemah lembut, kita tak bisa lagi mencapai sasaran kita. Kita akan menjadi malas dan masa bodoh.

Kita dapat menghilangkan ketakutan ini dengan menyadari bahwa pada kenyataannya yang terjadi adalah hal sebaliknya. Ketakutan dan pikiran kalut membutuhkan energi yang luar biasa besar dan menghilangkan kreativitas dan motivasi dari hidup kita. Bila kita penuh kecemasan dan ketakutan, secara harfiah kita kehilangan potensi terbesar diri kita, belum lagi kenikmatan hidup. Setiap sukses adalah "meskipun kita takut", bukan "karena kita takut".

Saya beruntung dikelilingi orang-orang yang sangat santai, tenang, dan menyenangkan. Beberapa dari orang-orang ini

Bila kita penuh kecemasan dan ketakutan, secara harfiah kita kehilangan potensi terbesar diri kita, belum lagi kenikmatan hidup.

adalah pengarang buku laris, orangtua yang penuh kasih, konsultan, ahli komputer, dan CEO. Semuanya sangat tekun melakukan pekerjaan dan sangat menguasai kemampuan bawaaan mereka.

Saya mendapat pelajaran penting: Bila kita memiliki apa yang kita inginkan (ketenangan batin), kita tidak akan terlalu diganggu oleh keinginan, kebutuhan, impian, dan masalah kita. Jadi, kita akan lebih mudah berkonsentrasi, meraih tujuan, dan memberikannya kepada orang lain.

Berhati-Hatilah pada Efek Bola Salju Pikiran Anda

TEKNIK yang efektif untuk menjadi lebih tenang adalah menyadari bahwa berpikir negatif dan selalu merasa tidak aman akan cepat sekali membuat kita lepas kendali. Pernahkah Anda memperhatikan betapa tegangnya bila Anda dikejar-kejar pikiran Anda? Dan, yang jelas, semakin kita terserap dalam hal-hal kecil yang membuat kita marah atau kecewa, semakin tidak nyaman perasaan kita. Satu pikiran menambah berat pikiran lainnya, dan begitu seterusnya. Sampai akhirnya kita akan merasa sangat terganggu.

Sebagai contoh, Anda terbangun di tengah malam dan tiba-tiba teringat telepon yang harus Anda lakukan esok hari. Lalu, bukan merasa lega karena tidak lupa pada telepon penting itu, Anda malahan memikirkan apa-apa saja yang harus dilakukan esok hari. Anda mulai membayangkan pembicaraan yang mungkin terjadi antara Anda dan atasan Anda, sehingga membuat Anda semakin cemas. Segera Anda berpikir, "Ya ampun, sibuk betul aku. Aku harus menelepon lima puluh kali dalam sehari. Aku benar-benar tak punya waktu untuk diriku sendiri!" dan begitu seterusnya sampai Anda merasa kasihan pada diri

Memenuhi kepala Anda dengan pikiran-pikiran betapa kewalahannya Anda hanya akan memperburuk masalah karena Anda akan merasa lebih tertekan daripada yang seharusnya.

sendiri. Bagi kebanyakan orang, tak ada batas sampai kapan jenis "serangan terhadap pikiran" ini berlangsung. Bahkan, para klien saya mengatakan bahwa mereka sering sekali mengalami kejadian ini setiap hari. Tak perlu dikatakan lagi bahwa tidak mungkin kita dapat merasakan ketenangan bila kepala kita penuh dengan keprihatinan dan kejengkelan.

Cara untuk mengatasinya adalah Anda harus segera menyadari timbulnya pikiran-pikiran seperti itu di kepala Anda sebelum pikiran-pikiran itu punya kesempatan untuk berkembang lebih jauh. Semakin cepat Anda mengenali tanda-tanda efek bola salju ini, semakin mudah Anda menghentikannya. Dalam contoh tadi, Anda mungkin dapat mengenali tanda-tanda efek bola salju ini begitu Anda mulai memikirkan apa-apa saja yang harus Anda lakukan esok hari. Lalu, ketimbang terobsesi akan apa yang harus Anda lakukan esok hari, katakan pada diri sendiri, "Wah, aku mulai melakukannya lagi," dan secara sadar hentikan sejak awal. Ini berarti Anda menghentikan kereta pikiran Anda sebelum kereta itu berangkat. Selanjutnya, Anda sebaiknya memusatkan pikiran, bukan pada betapa kewalahannya Anda menghadapi esok, tetapi betapa bersyukurnya Anda karena ingat pada telepon penting yang harus Anda buat. Bila saat itu masih tengah malam, tuliskan

pada selembar kertas bahwa besok Anda harus menelepon dan kembalilah tidur. Jadi, ada baiknya Anda menyediakan bolpoin dan beberapa lembar kertas di meja di samping tempat tidur Anda untuk mengantisipasi terjadinya hal-hal seperti ini.

Anda memang mungkin benar-benar orang yang sangat sibuk, tetapi ingatlah bahwa memenuhi kepala Anda dengan pikiran-pikiran betapa kewalahannya Anda hanya akan memperburuk masalah karena Anda akan merasa lebih tertekan daripada yang seharusnya. Lain kali, cobalah latihan kecil sederhana tadi bila Anda mulai terobsesi dengan jadwal pekerjaan. Anda akan kagum betapa efektifnya cara ini.

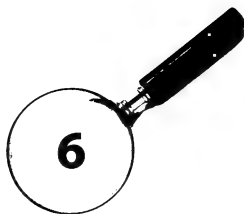
Perbesar Rasa Peduli Anda

TAK ada yang lebih membantu memperluas sudut pandang kita selain memperbesar rasa peduli kita kepada orang lain. Peduli berarti bersimpati kepada orang lain. Dengan peduli kita berusaha menempatkan diri kita pada posisi orang lain, tidak memikirkan diri sendiri, dan membayangkan bagaimana rasanya bila kita yang mengalami kesulitan yang dialami orang lain itu, dan sekaligus berbelas kasih pada orang tersebut. Harus diakui bahwa persoalan orang lain, rasa sakitnya dan frustrasinya, persis seperti yang kita rasakan—malahan kadang-kadang lebih parah. Mengakui kenyataan ini dan berusaha menawarkan bantuan akan membuka hati kita dan memperbesar rasa syukur kita.

Kita tidak dapat melakukan hal-hal besar di dunia ini. Kita hanya dapat melakukan hal-hal kecil dengan cinta kasih yang besar.

Rasa peduli dapat dikembangkan dengan melatih diri sendiri. Untuk melakukannya, kita membutuhkan dua hal: niat dan tindakan. Dengan berniat berarti kita ingat untuk membuka hati kita kepada orang lain; me-

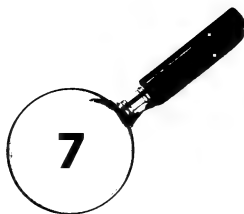
nyampaikan apa dan siapa yang jadi persoalan, dari diri kita ke diri orang lain. Dengan bertindak berarti kita "melakukan apa yang harus kita lakukan untuknya." Anda bisa menyumbangkan sedikit uang atau waktu (atau kedua-duanya) secara berkala pada hal-hal yang menyentuh hati. Atau mungkin Anda akan tersenyum manis dan menyapa dengan tulus orang-orang yang Anda temui di jalanan. Tak penting apa yang Anda perbuat, pokoknya lakukan sesuatu. Seperti yang dikatakan Ibu Teresa, "Kita tidak dapat melakukan hal-hal besar di dunia ini. Kita hanya dapat melakukan hal-hal kecil dengan cinta kasih yang besar."

Rasa peduli akan memperbesar rasa syukur kita dengan cara melepaskan perhatian kita dari hal-hal kecil yang biasanya kita perlakukan secara serius. Menyisihkan waktu kita untuk memikirkan keajaiban hidup—keajaiban bahwa Anda bahkan bisa membaca buku ini—anugerah penglihatan, kasih sayang, dan semua yang lain, dapat membantu mengingatkan kita bahwa begitu banyak hal yang kita anggap sebagai "masalah besar" sebenarnya hanyalah "masalah kecil" yang kita ubah sendiri menjadi masalah besar.

Ingatkan Diri Anda Bahwa bila Anda Mati, Daftar Tugas Anda Tak Akan Pernah Kosong

BEGITU banyak di antara kita yang menjalani kehidupan seolah-olah tujuan hidup kita adalah menyelesaikan semua tugas yang harus kita lakukan. Kita bergadang sampai larut malam, bangun pagi-pagi bentar, tidak mau bersenang-senang, dan membuat orang-orang yang kita sayangi menunggu-nunggu kita. Saya sangat sedih melihat banyak orang yang putus hubungan dari orang-orang yang mereka sayangi karena orang-orang yang mereka sayangi itu sudah kehilangan minat untuk melanjutkan hubungan mereka. Saya juga pernah mengalaminya. Sering kali kita meyakinkan diri bahwa obsesi kita terhadap daftar "yang harus dikerjakan" hanyalah sementara—begitu sudah menyelesaikan tugas-tugas itu, kita akan menjadi tenang, santai, dan bahagia. Tetapi, kenyataannya, ini sangat jarang terjadi. Begitu satu tugas selesai, tugas yang lain akan muncul.

Daftar tugas berarti *ada* tugas yang harus diselesaikan dalam daftar itu—bukan berarti daftar tugas itu akan habis. Akan selalu ada orang yang harus ditelepon, proyek yang harus diselesaikan, dan pekerjaan yang harus dilakukan. Bahkan, perlu dipertanyakan apakah daftar tugas yang panjang merupakan faktor penting penentu keberhasilan. Itu akan berarti Anda benar-benar tak punya waktu untuk diri sendiri!

Namun, siapa pun Anda atau apa pun pekerjaan Anda, ingatlah bahwa *tak ada* yang lebih penting daripada rasa bahagia dan ketenangan batin Anda dan orang yang Anda sayangi. Bila Anda terobsesi menyelesaikan segala sesuatu, Anda tak akan mendapatkan rasa sejahtera! Bahkan sesungguhnya, hampir semua hal bisa ditunda. Sangat jarang dalam hidup kita, kita benar-benar berada dalam keadaaan yang bisa dikategorikan keadaan "darurat". Bila Anda tetap berkonsentrasi pada pekerjaan, semua akan dapat diselesaikan pada waktunya.

Saya merasa bila saya mengingatkan diri saya (sering sekali) bahwa tujuan hidup ini *bukanlah* untuk menyelesaikan semua tugas tetapi untuk menikmati setiap langkah dalam perjalanan hidup kita dan merasakan hidup yang penuh kasih sayang, saya akan jauh lebih mudah mengendalikan obsesi saya menyelesaikan daftar pekerjaan yang harus saya lakukan. Ingat, waktu Anda mati nanti, selalu masih akan ada urusan yang belum selesai. Dan tahukah Anda? Orang lainlah yang akan menyelesaikannya! Jangan membuang-buang waktu berharga Anda dengan menyesali hal yang tak terhindarkan.

Jangan Menginterupsi atau Memutus Kalimat Orang Lain

BARU beberapa tahun ini saya menyadari betapa seringnya saya menginterupsi orang lain dan/atau memutus pembicaraannya. Segera setelah menyadarinya, saya juga menyadari betapa merusaknya tingkah laku ini, bukan hanya karena merusak rasa hormat dan kasih sayang yang saya terima dari orang lain, tetapi juga karena banyaknya energi yang dibutuhkan supaya bisa berada dalam dua kepala sekaligus! Pikirkan ini sejenak. Bila Anda membuat orang menjadi tergesa-gesa, menginterupsi atau memutus pembicaraannya, Anda harus menjaga kecepatan bukan hanya pikiran Anda tetapi juga pikiran orang yang Anda interupsi. Kecenderungan seperti ini (yang biasanya sangat umum dimiliki oleh orang-orang yang sibuk), mendorong kedua belah pihak untuk mempercepat omongan dan pikirannya. Ini, nantinya, akan membuat kedua orang yang melakukan pembicaraan menjadi tegang, terganggu, dan jengkel. Kita jadi capek sendiri. Ini juga yang menyebabkan timbulnya perdebatan, karena jika ada satu hal yang menyebabkan orang tersinggung, hal itu adalah orang yang tak mau mendengarkan apa yang sedang dibicarakan orang lain. Dan bagaimana kita

bisa mendengarkan kalau kita sendiri sedang bicara kepada orang tersebut?

Begitu Anda menyadari diri Anda sedang menginterupsi pembicaraan orang lain, Anda akan melihat bahwa kecenderungan berbahaya ini tak lebih dari tingkah laku tak bertanggung jawab yang langsung kelihatan. Ini berita baik karena ini berarti yang harus kita lakukan hanyalah segera menghentikannya bila kita lupa. Ingatkan diri Anda (sebisa mungkin sebelum melakukan pembicaraan) untuk bersikap sabar dan mau menunggu. Katakan pada diri sendiri untuk membiarkan orang lain menyelesaikan dulu pembicaraannya sebelum giliran Anda berbicara. Sebagai hasil langsung tingkah laku yang sangat mudah diterapkan ini, Anda akan segera melihat betapa interaksi Anda dengan orang lain akan jauh membaik. Orang yang Anda ajak berkomunikasi akan merasa lebih santai ketika berada di dekat Anda karena merasa didengar dan didengarkan. Anda juga akan merasakan betapa santainya Anda bila berhenti menginterupsi orang lain. Detak jantung dan denyut nadi Anda akan melambat, dan Anda akan menikmati pembicaraan, bukan ingin cepat-cepat menyelesaikannya. Inilah salah satu cara untuk menjadi orang yang lebih santai dan lebih menyenangkan.

Berbuat Baiklah kepada Orang Lain—dan Jangan Ceritakan pada Siapa pun Mengenainya

SEBAGIAN besar di antara kita memang sering sekali berbuat baik kepada orang lain, tetapi hampir selalu perbuatan baik itu kita ceritakan kepada orang lain. Diam-diam kita ingin mendapatkan pengakuan dari mereka bahwa kita memang baik.

Bila kita menceritakan kebaikan hati kita kepada orang lain, itu akan membuat kita merasa sepertinya kita ini orang yang penuh perhatian, membuat kita ingat betapa baiknya hati kita dan betapa inginnya kita diperlakukan dengan baik.

Walaupun semua tingkah laku baik hati pasti sangat menyenangkan, justru luar biasa menyenangkan bila kita melakukan hal-hal yang penuh perhatian tetapi tidak menceritakannya kepada siapa-siapa. Kita akan selalu merasa nyaman bila kita memberikan sesuatu kepada orang lain. Daripada perasaan positif itu berkurang karena kita menceritakannya kepada orang lain, lebih baik kita menyimpannya hanya untuk diri kita sendiri, sehingga kita akan mendapatkan semua perasaan positif itu.

Orang seharusnya memberi memang semata-mata karena ingin memberi, bukan untuk menerima balasannya. Inilah yang tepatnya kita lakukan bila kita tidak menceritakan kebaikan hati kita kepada orang lain—balasan yang kita dapatkan adalah perasaan hangat yang timbul setelah kita memberi. Lain kali, bila Anda berbuat baik pada seseorang, biarkan hanya diri Anda yang mengetahuinya dan dapatkanlah rasa nikmat seutuhnya karena memberi.

Walaupun semua tingkah laku baik hati pasti sangat menyenangkan, justru luar biasa menyenangkan bila kita melakukan hal-hal yang penuh perhatian tetapi tidak menceritakannya kepada siapa-siapa.

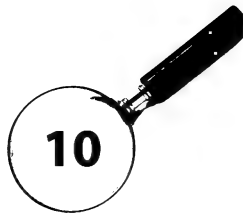
Biarkan Orang Lain Menikmati Rasa Bangganya

ADA sesuatu yang ajaib pada jiwa manusia, suatu perasaan tenang yang melingkupi diri bila kita tak lagi membutuhkan segala jenis perhatian yang ditujukan pada diri kita dan membiarkan orang lain yang mendapatkan perhatian itu.

Kebutuhan kita akan perhatian yang berlebihan adalah bagian dari ego kita yang berkata, "Lihat aku. Aku ini lain. Ceritaku pasti lebih menarik daripada cerita kalian." Itulah suara dari dalam diri Anda yang mungkin tidak langsung keluar dan terucapkan, tetapi ingin dipercaya bahwa "aku lebih penting daripada engkau." Ego adalah bagian dari diri kita yang ingin didengar, dilihat, dihargai, dianggap istimewa, sering kali dengan mengorbankan orang lain. Itulah bagian dari diri kita yang suka menginterupsi pembicaraan orang lain, atau tidak sabar menunggu giliran berbicara supaya perhatian kembali pada diri kita. Dengan derajat berbeda-beda, kebanyakan dari kita terikat pada kebiasaan ini, yang biasanya akan merusak diri kita. Bila kita begitu saja menyela pembicaraan, kita akan mengurangi kebahagiaan orang lain. Setiap orang akan dirugikan.

Lain kali, bila seseorang menceritakan sesuatu kepada Anda atau memberitahukan keberhasilannya, coba amati dorongan Anda untuk juga mengatakan sesuatu mengenai diri Anda.

Walaupun kebiasaan ini sulit dihilangkan, memiliki rasa percaya diri yang kuat untuk mampu melepaskan kebutuhan Anda akan perhatian dan ikut senang bila orang lain merasa senang akan membuat Anda nyaman dan merasa damai. Daripada menyela dan langsung berkata, "Aku juga pernah begitu" atau "Tebak apa yang kulakukan hari ini?" tahan lidah Anda dan lihat apa yang terjadi. Berusahalah untuk berkata, "Hebat kamu!" atau "Lalu bagaimana?" dan jangan ucapkan apa-apa lagi. Orang yang sedang berbicara dengan kita akan lebih senang, karena kita benar-benar memperhatikannya, karena kita menyimak pembicaraannya, karena ia tidak merasa sedang bersaing dengan kita. Hasilnya adalah orang ini akan merasa lebih santai berada di dekat kita, merasa lebih percaya diri dan lebih menarik. Kita juga akan lebih santai karena tak usah merasa ingin buru-buru bangkit dari tempat duduk untuk mendapatkan giliran berbicara.

Tentunya ada banyak kesempatan yang benar-benar cocok untuk saling bertukar pengalaman, dan untuk berbagi keberhasilan dan perhatian, bukan memberikan semuanya sekaligus. Di sini saya mengacu pada kebutuhan yang kompulsif untuk merampas perhatian yang layak dinikmati orang lain. Ironisnya, bila kita melepaskan keinginan untuk memonopoli kesenangan, perhatian yang biasanya Anda perlukan dari orang lain akan digantikan oleh rasa percaya diri dari dalam yang sangat besar yang diperoleh dari membiarkan orang lain memilikinya.

Belajarlah untuk Hidup di Masa Sekarang

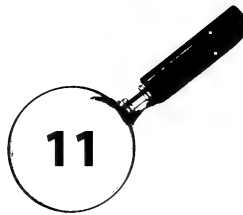
UKURAN ketenangan pikiran kita ditentukan oleh seberapa jauh kita mampu hidup di masa sekarang. Terlepas dari apa yang akan terjadi kemarin atau tahun lalu, dan apa yang bisa atau tidak bisa terjadi esok hari, masa sekarang adalah tempat di mana kita berada—selalu!

Tak perlu dipertanyakan lagi, sebagian besar di antara kita menguasai seni neurotik menyia-nyiakan hidup, cemas akan segala macam hal—sekaligus. Kita membiarkan problem masa lalu dan persoalan masa depan mendominasi masa sekarang kita, begitu parahnya sehingga kita menjadi cemas, frustrasi, depresi, dan putus asa. Selain itu, kita juga menunda kegembiraan, prioritas, dan kebahagiaan, sering kali dengan meyakinkan diri bahwa "suatu saat" pasti keadaan kita akan lebih baik daripada hari ini. Sayangnya, dinamika mental yang sama yang mengatakan kepada kita untuk selalu melihat ke masa depan hanya akan mengulanginya sehingga "suatu saat nanti" tak akan pernah tiba. John Lennon pernah berkata, "Hidup adalah apa yang terjadi ketika kita sedang sibuk membuat rencana lain." Ketika kita sibuk membuat "rencana lain", anak-anak kita

akan menjadi dewasa, orang-orang yang kita cintai pergi dan menjadi tua, tubuh kita kehilangan bentuk, dan impian-impian kita berlalu. Singkatnya, kita mengalami kerugian dalam hidup kita.

Banyak orang yang menjalani hidup seolah-olah hidup adalah gladi resik suatu pagelaran yang akan ditayangkan nanti. Bukan itu. Kenyataannya, tak ada yang dapat menjamin bahwa ada orang yang akan menghadirinya besok. Saat ini adalah satu-satunya waktu yang kita miliki, dan satu-satunya waktu yang dapat kita kendalikan. Bila perhatian kita adalah pada saat ini, kita dapat mengusir rasa takut dari pikiran kita. Rasa takut adalah rasa prihatin kita akan apa yang terjadi di masa depan—kita nanti tidak akan punya uang, anak-anak kita akan susah, kita akan jadi tua dan mati, dan sebagainya.

Untuk memerangi rasa takut, strategi yang terbaik adalah membawa perhatian kita kembali ke masa kini. Mark Twain berkata, "Saya pernah mengalami masa-masa yang sangat buruk dalam hidup saya, beberapa yang sangat buruk itu kebetulan saja terjadi." Saya tak bisa menerangkannya dengan lebih baik lagi. Berlatihlah menjaga perhatian Anda saat ini, di sini. Usaha Anda akan membuahkan hasil yang besar.

11

Bayangkan Setiap Orang Sudah Mendapat Pencerahan Kecuali Anda

STRATEGI ini memberi kita kesempatan untuk mempraktikkan sesuatu yang sulit kita terima. Namun, bila mencobanya, Anda mungkin akan mendapati bahwa ini adalah salah satu latihan yang paling sangat membantu di bidang pengembangan diri.

Seperti yang disarankan oleh judul bab ini, idenya adalah membayangkan bahwa setiap orang yang kita temui adalah orang-orang yang sudah mengalami pencerahan. Semua, kecuali kita! Orang-orang yang kita temui memang ada di dekat kita untuk memberi pelajaran tertentu. Mungkin pengemudi yang ugal-ugalan atau remaja yang tidak sopan itu memang ditakdirkan bertemu dengan kita untuk mengajarkan kesabaran, remaja berpakaian gaya *punk rock* itu mungkin memang dimaksudkan agar Anda tidak terlalu gampang menghakimi orang lain.

Tugas kita adalah berusaha mengetahui apa yang hendak diajarkan orang-orang dalam hidup kita. Anda akan menemukan bahwa, bila melakukan hal ini, Anda tidak mudah jengkel,

terganggu, dan frustrasi karena tingkah laku dan kekurangan orang. Kita dapat benar-benar menyikapi hidup dengan cara ini dan, bila melakukannya, kita tidak akan menyesal telah melakukannya. Sering kali, bila kita mengetahui apa yang hendak diajarkan oleh seseorang kepada kita, kita tidak mudah menjadi frustrasi. Sebagai contoh, andaikan Anda ada di kantor pos dan petugas kantor pos tampak sengaja memperlambat pekerjaannya. Daripada frustrasi, lebih baik bertanyalah kepada diri sendiri, "Apa yang hendak diajarkannya kepadaku?" Mungkin kita butuh belajar ikut peduli—betapa mengesalkannya bila kita harus mengerjakan tugas yang tidak kita sukai. Atau mungkin kita dapat belajar sedikit untuk berlaku sabar. Menunggu giliran dengan mengantre adalah kesempatan yang baik untuk menghilangkan kebiasaan tidak sabaran.

Anda mungkin tak akan menyangka betapa menyenangkan dan mudahnya strategi ini. Yang kita lakukan sebenarnya mengubah persepsi dari, "Mengapa orang-orang bersikap begitu?" menjadi "Apa yang hendak mereka ajarkan kepadaku?" Jadi, hari ini, perhatikanlah orang-orang yang sudah mengalami pencerahan di sekitar kita.

Beri Kesempatan kepada Orang Lain untuk Mengklaim Dirinya "Benar"

SALAH satu pertanyaan penting yang pernah kita tanyakan kepada diri sendiri adalah, "Apakah aku ingin menjadi 'benar'—atau apakah aku ingin menjadi bahagia?" Sering kali, keduanya masing-masing berdiri sendiri!

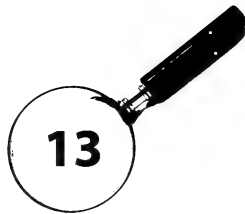
Menjadi "yang benar", mempertahankan pendapat kita, akan menghabiskan banyak energi mental dan sering kali membuat kita dikucilkan oleh orang-orang. Perlu dianggap benar—atau artinya perlu menganggap orang lain salah—membuat orang lain menjadi defensif dan membuat kita tertekan karena harus bertahan. Tapi, sebagian besar di antara kita (kadang-kadang saya juga begitu) membuang-buang banyak waktu dan energi untuk membuktikan (atau menunjukkan) bahwa kitalah yang benar—dan/atau orang lainlah yang salah. Kebanyakan orang, secara sadar atau tidak sadar, percaya bahwa memang tugas kitalah untuk memperlihatkan kepada orang lain bahwa pendapat, pernyataan, dan sudut pandang mereka salah. Dan, dengan berbuat begitu, orang yang kita koreksi itu akan menghar-

gai kita atau, paling tidak, akan belajar sesuatu dari kita. Salah besar!

Pikirkanlah. *Pernah*-kah Anda dikoreksi oleh seseorang dan mengatakan kepada orang yang merasa dirinya benar itu, "Terima kasih banyak sudah menunjukkan bahwa saya salah dan Anda benar. Sekarang saya jadi tahu. Wah, Anda benar-benar hebat!" Atau, pernahkah ada orang yang berterima kasih kepada Anda (atau setuju dengan Anda) bila Anda mengoreksi mereka, atau membuat diri Anda menjadi yang "benar" dengan mengorbankan orang lain? Pasti tidak. Yang benar adalah semua orang tidak suka dikoreksi. Kita semua ingin pendapat kita dihormati dan dipahami oleh orang lain. Didengar adalah salah satu hal yang paling diinginkan oleh hati manusia. Dan, mereka yang mau mendengar adalah orang-orang yang paling dicintai dan dihargai. Mereka yang punya kebiasaan mengoreksi orang lain biasanya adalah orang-orang yang tidak disukai dan dihindari.

Ini bukan berarti kita *tidak boleh* menjadi orang yang paling benar—kadang-kadang kita memang benar-benar harus atau diharuskan untuk menjadi benar. Barangkali ada posisi filosofis tertentu yang tak ingin Anda korbankan, seperti misalnya ketika Anda mendengar komentar yang berbau rasis. Dalam hal ini, Anda memang sangat perlu mengutarakan pandangan Anda. Namun, biasanya ego Anda-lah yang pelan-pelan muncul dan merusak suatu pertemuan yang tadinya berlangsung damai—inilah kebiasaan ingin atau butuh untuk menjadi yang benar.

Strategi yang tulus dan baik untuk menjadi lebih tenang dan dicintai adalah melakukan perbuatan yang memberi kesempatan bagi orang lain untuk menjadi benar—memberi orang

lain kebanggaan. Berhentilah mengoreksi orang. Semakin sulit mengubah kebiasaan ini, semakin berguna tiap usaha dan perbuatan yang kita lakukan. Bila seseorang berkata, "Saya pikir yang paling penting adalah ..." daripada Anda memotongnya dan langsung berkata, "Tidak, yang paling penting adalah ..." atau mengucapkan kata-kata lain yang bersifat mengoreksi, lebih baik biarkan ia menyelesaikan kata-katanya dan mengutarakan pendapatnya. Orang-orang yang ada di sekitar Anda akan tidak defensif lagi dan lebih menyayangi Anda. Mereka akan menghargai Anda lebih dari yang pernah Anda bayangkan, bahkan bila mereka juga tidak tahu mengapa mereka menghargai Anda. Anda akan menemukan kenikmatan berpartisipasi dan menyaksikan kebahagiaan orang lain, yang jauh lebih menguntungkan daripada melakukan konflik ego. Anda tak usah mengorbankan kebenaran filosofis Anda yang paling dalam atau pandangan-pandangan Anda yang paling tulus, tetapi, mulai hari ini, berilah kesempatan kepada orang lain untuk "benar", sebanyak mungkin!

Jadilah Orang yang Lebih Sabar

KUALITAS kesabaran kita diuji sepanjang upaya kita meraih tujuan menjadi orang yang tenang dan penuh kasih sayang. Semakin sabar, kita semakin dapat menerima hidup ini apa adanya, bukan semakin memaksakan hidup ini persis seperti yang kita kehendaki. Tanpa kesabaran, hidup pastilah akan membuat kita sangat frustrasi. Kita akan mudah jengkel, terganggu, dan merasa disakiti. Kesabaran menambahkan suatu dimensi ketenteraman dan rasa menerima pada hidup kita. Dimensi yang sangat penting bagi ketenangan batin.

Menjadi lebih sabar mengharuskan kita membuka hati pada saat sekarang, bahkan bila kita tidak menyukainya. Bila kita terjebak di tengah kemacetan total, terlambat datang ke sebuah pertemuan, membayangkan saat-saat tersebut akan membuat kita membangun bola salju mental sebelum pikiran kita tersadar dan mengingatkan kita untuk bersikap santai. Ini juga mungkin waktu yang baik untuk menarik napas dan juga kesempatan untuk mengingatkan diri Anda bahwa, pada skema yang lebih besar, terlambat adalah "masalah kecil".

Kesabaran juga mengharuskan kita melihat ketidakbersalahan pada diri orang lain. Istri saya, Kris, dan saya mempunyai dua orang anak yang masing-masing berusia empat dan tujuh tahun. Sering kali ketika saya sedang menulis buku ini, anak perempuan saya yang berusia empat tahun masuk ke ruang kerja saya dan mengganggu saya yang sedang bekerja, yang bagi seorang penulis bisa membuyarkan konsentrasi. Yang saya lakukan adalah (banyak kali) melihat ketidakbersalahan pada tingkah lakunya, bukan memikirkan implikasi yang bisa terjadi pada pekerjaan saya karena gangguannya itu ("Aku tak bisa menyelesaikan pekerjaanku, aku kehilangan inspirasi, hari ini aku tak punya waktu lain lagi untuk menulis," dan seterusnya). Saya mengingatkan diri saya *mengapa* ia masuk ke ruang kerja saya untuk menemui saya—karena ia mencintai saya, bukan karena berencana merusak pekerjaan saya. Bila saya ingat untuk melihat ketidakbersalahan, saya akan segera memunculkan suatu perasaan sabar, dan perhatian saya kembali lagi ke masa sekarang. Rasa terganggu yang mungkin terbentuk menjadi lenyap dan saya diingatkan, sekali lagi, betapa beruntungnya saya dikaruniai anak perempuan yang cantik-cantik. Saya menemukan bahwa, bila melihat lebih jauh, kita dapat hampir selalu melihat ketidakberhasilan di dalam diri orang lain dan juga di dalam setiap situasi yang bisa membuat frustrasi. Bila Anda melakukannya, Anda akan menjadi orang yang lebih sabar dan tenang, dan Anda mulai menikmati saat-saat yang biasanya akan membuat Anda frustrasi.

Ciptakanlah "Periode Melatih Kesabaran"

KESABARAN adalah kualitas hati yang dapat dikembangkan dengan latihan yang direncanakan. Suatu cara yang efektif yang saya temukan bisa memperbesar kesabaran saya adalah menciptakan periode latihan yang sebenarnya—suatu periode waktu yang saya program di dalam otak saya untuk mempraktikkan seni menjadi sabar. Ruang kelasnya adalah hidup ini sendiri, dan kurikulumnya adalah kesabaran.

Kita dapat mulai dengan waktu paling sedikit lima menit dan meningkatkannya sejalan dengan waktu. Mulailah dengan mengatakan kepada diri sendiri, "Oke, untuk lima menit berikut ini aku takkan membuat diriku merasa tak terganggu oleh apa pun. Aku akan sabar." Anda akan terkejut dengan apa yang akan Anda rasakan. Niat kita untuk bersikap sabar, apalagi bila kita tahu itu hanya untuk sementara, langsung akan memperkuat kemampuan kita untuk bersikap sabar. Kesabaran adalah salah satu sifat istimewa yang merupakan faktor penentu kesuksesan. Sekali kita sudah berhasil menjalani latihan ini—lima menit menjadi orang yang sabar—kita akan bisa melihat bahwa kita sebenarnya memiliki kemampuan untuk menjadi sabar, bahkan

Kesabaran adalah salah satu sifat istimewa yang merupakan faktor penentu kesuksesan.

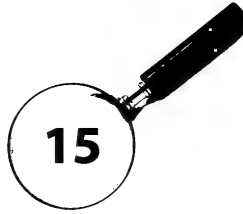
untuk waktu yang lebih lama. Lama kelamaan, kita akan benar-benar menjadi orang yang sabar.

Karena saya mempunyai dua anak kecil di rumah, saya punya banyak kesempatan untuk mempraktikkan seni bersikap sabar. Contohnya, ketika suatu hari dua anak perempuan saya menghujani saya dengan banyak pertanyaan pada saat saya harus menelepon karena ada urusan yang sangat penting, saya berkata kepada diri saya, "Ini saat yang baik untuk bersabar. Selama setengah jam saya akan berusaha sesabar mungkin (lihat kan, saya sudah bekerja keras, saya akan bertahan sampai tiga puluh menit)!" Dan, ini benar-benar berhasil—ini memang berhasil diterapkan di keluarga saya. Karena tetap tenang dan tidak membiarkan diri saya jengkel dan marah, saya dapat dengan tenang, tetapi tetap tegas, mengarahkan tingkah laku anak-anak saya secara jauh lebih efektif daripada bila saya marah. Tindakan sederhana untuk menurunkan persneling pikiran kita agar menjadi sabar membuat saya bisa tetap berpikir jernih dengan jauh lebih baik daripada bila saya marah, mengingat-ingat sudah berapa kejadian yang sama terjadi dan merasa menjadi korban. Yang lebih menyenangkan, perasaan sabar saya sering kali menular—perasaan itu melekat pada diri anak-anak, yang kemudian memutuskan, dari dalam diri mereka sendiri, tidak enak bila mengganggu Ayah.

Menjadi sabar membuat saya bisa menjaga perspektif. Saya

dapat mengingat, bahkan di tengah-tengah situasi yang sulit, apa yang ada di hadapan saya—tantangan saat ini—bukanlah persoalan "hidup atau mati" tetapi semata-mata hambatan kecil yang harus dipecahkan. Tanpa kesabaran, skenario yang sama dapat menjadi keadaan gawat darurat yang penuh dengan teriakan, frustrasi, hati yang luka, dan tekanan darah tinggi. Ini tak berguna sama sekali.

Bila Anda tidak ingin "memusingkan hal-hal kecil", memperbaiki tingkat kesabaran Anda adalah langkah yang besar untuk memulainya.

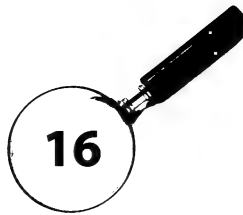
Entah Anda sedang harus berhubungan dengan anak, atasan, atau situasi atau orang yang sulit—bila Anda tidak ingin "memusingkan hal-hal kecil", memperbaiki tingkat kesabaran Anda adalah langkah yang besar untuk memulainya.

Jadilah Pihak yang Lebih Dulu Melakukan Pendekatan

BEGITU banyak di antara kita yang bertahan pada rasa tidak suka yang bisa menjadi awal pertengkaran, kesalahpahaman, pemicu kemarahan, atau saat-saat menyakitkan lainnya. Kita bersikeras menunggu orang lain mendekati kita—percaya bahwa inilah satu-satunya cara yang akan membuat kita bisa memaafkan atau menghidupkan kembali suatu persahabatan atau hubungan keluarga.

Seorang kenalan saya, yang sering sakit-sakitan, baru-baru ini berkata bahwa ia sudah hampir tiga tahun tak pernah berbicara dengan anak laki-lakinya. "Mengapa?" tanya saya. Ia berkata bahwa ia dan anaknya punya perbedaan pendapat mengenai istri anaknya itu dan ia tak akan mau berbicara dengan anaknya lagi kecuali anaknya itu meneleponnya lebih dulu. Ketika saya menyarankan agar ia yang terlebih dulu memulai pembicaraan, mula-mula ia menolak dan berkata, "Aku tak bisa melakukan itu. Ia yang seharusnya minta maaf." Ia benar-benar dalam keadaan sakit parah sebelum menghubungi anak laki satu-satunya itu. Namun, setelah saya dengan halus membujuknya, ia memutuskan untuk menjadi yang lebih dulu memulai pembicaraan.

Tak disangkanya sama sekali bahwa anaknya sangat berterima kasih atas keinginannya untuk menelepon dan menyatakan permintaan maafnya. Memang ini biasanya kasus yang sering terjadi ketika seseorang mengambil kesempatan dan memulai pembicaraan, semua orang akan diuntungkan.

Setiap kali memendam amarah, kita mengubah "masalah kecil" menjadi "masalah besar" dalam pikiran kita. Kita mulai percaya bahwa posisi kita lebih penting daripada kebahagiaan kita. Ternyata tidak demikian. Bila kita ingin menjadi orang yang lebih tenang, kita harus memahami bahwa menjadi yang benar hampir tak pernah lebih penting daripada membuat diri kita bahagia. Cara untuk menjadi bahagia adalah membiarkan masalah itu berlalu, dan mulai berbicara lebih dahulu. Biarkan orang lain menjadi yang benar. Ini tidak berarti kita bersalah. Semua akan baik-baik saja. Kita akan menikmati pengalaman membiarkan masalah berlalu, juga nikmatnya membiarkan orang lain menjadi yang "benar", mereka akan menjadi tidak defensif dan lebih menyukai kita. Mereka mungkin akan mendekati kita kembali. Tetapi, bila karena berbagai alasan mereka tidak melakukannya, itu tak menjadi soal. Kita akan mendapatkan kepuasan batin dari memahami bahwa kita telah mengerjakan tugas kita untuk menciptakan dunia yang penuh kasih sayang, dan tentu saja kita sendiri akan menjadi lebih tenteram.

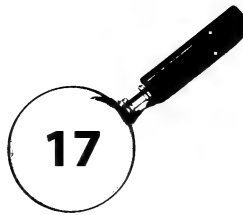
16

Tanyai Diri Sendiri, "Apakah Tahun Depan Masalah Ini Akan Menjadi Masalah yang Penting?"

HAMPIR setiap hari saya memainkan suatu permainan yang saya sebut "membelokkan waktu". Saya membuat permainan sebagai respons dari keyakinan saya yang konsisten dan keliru bahwa semua yang harus saya kerjakan sangatlah penting.

Untuk melakukan permainan "membelokkan waktu", yang harus Anda lakukan adalah membayangkan bahwa bagaimanapun keadaan yang Anda hadapi tak akan terjadi saat ini tapi setahun dari sekarang. Lalu, tanyakan kepada diri Anda, "Apakah situasi ini sedemikian penting sehingga aku harus menyelesaikannya sekarang juga?" Mungkin kadang-kadang memang demikian—tetapi sering kali tidak begitu.

Entah itu pertengkaran dengan pasangan, anak, atau atasan, suatu kesalahan, hilangnya kesempatan, dompet yang hilang, penolakan yang berhubungan dengan pekerjaan, atau kaki yang terkilir, setahun dari sekarang Anda tak akan memedulikannya. Peristiwa itu menjadi peristiwa yang tak penting

dalam hidup Anda. Walaupun permainan sederhana ini tidak dapat memecahkan semua masalah Anda, hal ini dapat memberi Anda sejumlah besar perspektif yang Anda butuhkan. Saya mendapati diri saya menertawakan hal-hal yang pernah saya perlakukan dengan terlalu serius. Sekarang, daripada menghabiskan energi saya dengan marah dan merasa kewalahan, saya dapat menggunakan energi itu untuk menghabiskan waktu bersama istri dan anak-anak atau melakukan hal-hal yang kreatif.

Apakah situasi ini sedemikian penting sehingga aku harus menyelesaikannya sekarang juga?

Terimalah Kenyataan Bahwa Hidup Ini Memang Tidak Adil

SEORANG teman, mengomentari suatu percakapan kami tentang ketidakadilan dalam hidup ini, bertanya pada saya, "Siapa bilang hidup ini adil, atau apakah hidup ini harus adil?" Pertanyaannya sangat bagus. Ini mengingatkan saya pada sesuatu yang pernah diajarkan kepada saya sewaktu saya masih remaja: Hidup ini tidak adil. Hidup ini tak menyenangkan, tetapi hidup ini nyata. Ironisnya, menyadari fakta-fakta yang ada ini dapat sangat memberikan wawasan yang membebaskan.

Salah satu kesalahan yang sering kita lakukan adalah merasa kasihan pada diri sendiri, atau pada orang lain, berpikir bahwa hidup ini *seharusnya* adil, atau suatu hari nanti hidup ini pasti adil. Tidak benar begitu dan tidak akan begitu. Bila kita melakukan kesalahan ini, kita cenderung menghabiskan waktu kita berkubang dan/atau mengeluh tentang apa yang salah dengan hidup ini. Kita kasihan pada orang lain, mendiskusikan ketidakadilan hidup. "Tak adil," kita mengeluh, tidak menyadari bahwa, mungkin, hidup ini akan begitu terus.

Salah satu hal yang *baik* bila kita melepaskan pikiran bahwa

hidup ini tidak adil adalah kita terhindar dari tindakan mengasihani diri karena dengan demikian kita mendorong diri kita berusaha sebaik mungkin dengan apa yang kita miliki. Kita tahu bahwa bukan "tugas hidup" untuk membuat segalanya sempurna, ini tantangan kita. Melepaskan pikiran ini juga membuat kita terhindar dari mengasihani orang lain karena kita sadar bahwa orang lain memiliki suratan tangan masing-masing, dan setiap orang memiliki kekuatan dan tantangan yang tak sama dengan orang lain. Wawasan ini telah membantu saya untuk berurusan dengan masalah membesarkan dua orang anak, sulit memutuskan siapa yang harus saya bantu dan siapa yang tidak, juga pergulatan dalam diri saya selama masa-masa itu karena saya merasa dikorbankan atau diperlakukan secara tidak adil. Hal ini hampir selalu mengembalikan saya ke realitas dan jalan yang benar.

Salah satu kesalahan yang sering kita lakukan adalah merasa kasihan pada diri sendiri, atau pada orang lain, berpikir bahwa hidup ini *seharusnya* adil, atau suatu hari nanti hidup ini pasti adil.

Fakta bahwa hidup ini tidak adil bukanlah berarti kita sebaiknya tidak mengerahkan kemampuan kita untuk memperbaiki kehidupan kita dan dunia ini pada umumnya. Sebaliknya, karena itulah kita sebaiknya melakukannya. Bila kita tidak menyadari atau mengakui bahwa hidup ini tidak adil, kita cenderung

untuk jatuh kasihan pada orang lain dan diri kita sendiri. Rasa kasihan, tentu saja, adalah emosi yang melemahkan yang tak bermanfaat bagi setiap orang, kecuali membuat orang merasa lebih buruk daripada sebelumnya. Bila kita *benar-benar* menyadari bahwa hidup ini tidak adil, kita merasa *peduli* pada orang lain dan diri kita sendiri. Dan rasa peduli adalah emosi yang tulus yang mengirimkan kebaikan yang penuh kasih untuk setiap orang yang disentuhnya. Lain kali bila Anda menemukan diri Anda berpikir bahwa tidak ada keadilan di dunia ini, cobalah mengingatkan diri Anda fakta yang paling dasar ini. Anda pasti tidak menyangka bahwa ini akan melepaskan diri Anda dari mengasihani diri sendiri dan melakukan tindakan menolong.

Biarkan Diri Anda Merasa Bosan

BAGI sebagian besar di antara kita, hidup itu penuh rangsangan, belum lagi kalau mengingat adanya tanggung jawab, sehingga hampir tak mungkin bagi kita untuk duduk tenang dan tidak melakukan apa-apa, sedikit lebih santai—bahkan hampir untuk beberapa menit. Seorang teman saya berkata, "Manusia bukan lagi *human being*. Kita harus menyebutnya *human doing*."

Pertama kali saya terbuka terhadap gagasan bahwa kadang-kadang bosan bisa sangat baik bagi saya adalah waktu belajar menjadi ahli terapi di La Conner, Washington, suatu kota kecil tempat sangat sedikit "yang bisa dilakukan". Setelah menghabiskan hari pertama kami bersama, saya bertanya kepada instruktur, "Apa yang bisa kami lakukan di sini pada malam hari?" Ia menjawabnya dengan berkata, "Yang saya harapkan kalian lakukan adalah biarkan diri kalian menjadi bosan. Jangan lakukan apa-apa. Ini bagian dari latihan kalian." Mulanya saya pikir ia sedang bercanda! "Untuk apa saya harus memilih rasa bosan?" saya bertanya. Ia melanjutkan keterangannya bahwa bila kita membiarkan diri kita merasa bosan, bahkan cuma untuk satu jam—atau kurang—dan tidak menyerah, rasa bosan itu akan

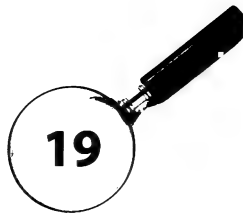
digantikan oleh rasa damai. Dan setelah sedikit latihan, kita akan terbiasa merasa santai.

Saya tak menyangka ternyata ia benar. Mulanya, saya tak tahan melakukannya. Saya begitu terbiasa melakukan sesuatu setiap detik sehingga saya harus berjuang untuk tidak melakukan apa-apa. Tetapi, tak lama setelah itu, saya menjadi terbiasa, dan bisa bertahan untuk waktu yang lebih lama setelah bisa menikmatinya. Ini bukan soal membuang-buang waktu atau malas, tetapi semata-mata belajar seni menyantaikan diri, menjadi *human being,* bukan *human doing,* untuk beberapa menit setiap hari. Tak ada teknik khusus selain secara sadar tidak melakukan apa-apa. Hanya duduk diam, barangkali dengan memandang ke luar jendela dan merasakan pikiran dan perasaan Anda. Anda akan merasa sedikit tegang pada mulanya, tetapi lamakelamaan akan terasa lebih mudah. Imbalannya akan sangat memuaskan.

Kebanyakan dari kecemasan dan pertentangan batin kita berasal dari otak kita yang sibuk dan terlalu aktif, yang selalu membutuhkan sesuatu untuk menghiburnya, sesuatu untuk dipikirkan, dan selalu bertanya-tanya, "Setelah ini apa?" Sambil menghabiskan makan malam kita memikirkan apa hidangan penutupnya. Waktu makan hidangan penutup, kita berpikir-pikir apa yang enak dilakukan setelah itu. Setelah menghabiskan malam hari, ada lagi pertanyaan, "Apa enaknya yang kita lakukan akhir pekan ini?" Setiba di rumah kita langsung menyalakan televisi, mengangkat gagang telepon, membuka buku, atau mulai beres-beres. Seolah-olah kita takut tak punya sesuatu yang harus dilakukan, bahkan untuk semenit pun.

Segi positif dari tidak melakukan apa-apa adalah hal ini mengajarkan kita untuk menjernihkan pikiran dan bersikap santai. Ini memberi pikiran kita kebebasan untuk "tidak mengetahui" selama beberapa waktu. Seperti halnya tubuh, pikiran juga kadang-kadang membutuhkan istirahat dari kesibukannya yang terus-menerus. Bila kita membiarkan pikiran kita beristirahat, pikiran itu akan kembali lebih kuat, lebih tajam, serta lebih terfokus dan kreatif.

Bila membiarkan diri merasa bosan, kita akan terlepas dari sejumlah besar tekanan untuk melakukan sesuatu setiap detik setiap hari. Sekarang, bila anak saya berkata, "Ayah, aku bosan," saya membalasnya dengan berkata, "Bagus, bosan saja sebentar. Itu baik untukmu." Bila saya berkata demikian, mereka tak lagi meminta saya memecahkan problem mereka itu. Anda mungkin tak pernah berpikir seseorang akan menyarankan Anda untuk merasa bosan. Saya pikir, selalu ada yang pertama untuk segala hal!

19

Turunkan Daya Toleransi Anda terhadap Stres

KITA cenderung menilai tinggi orang-orang yang selalu berhadapan dengan stres tinggi, yang dapat menangani beban stres yang berat. Bila ada orang yang berkata, "Saya sudah bekerja keras," atau "Saya benar-benar stres," kita terbiasa mengagumi, bahkan berusaha menandingi, perilaku tersebut. Dalam pekerjaan saya sebagai konsultan stres, saya mendengar kalimat ini diucapkan dengan bangga, "Saya memiliki daya toleransi yang tinggi terhadap stres" hampir setiap hari. Mungkin bukan kebetulan bila orang-orang yang stres ini pertama kali datang ke kantor saya, lebih sering daripada tidak, yang mereka harapkan adalah memperoleh strategi bagaimana *meningkatkan* daya toleransi mereka terhadap stres, lebih tinggi daripada yang sebelumnya dapat mereka terima!

Untungnya, ada hukum yang tak bisa ditawar-tawar lagi dalam bidang emosi yang berbunyi seperti ini: Tingkat stres kita sama dengan daya toleransi kita terhadap stres. Orang-orang yang berkata, "Saya dapat mengatasi begitu banyak stres" memang *selalu* berada dalam keadaan stres sebanyak yang mereka katakan! Jadi, bila kita mengajari orang untuk meningkatkan

daya toleransinya terhadap stres, itulah sebenarnya stres yang harus dihadapinya. Mereka justru akan menerima lebih banyak kebingungan dan tanggung jawab sampai tingkat eksternal stres mereka sama dengan daya toleransi mereka. Biasanya butuh berbagai jenis krisis untuk menyadarkan orang yang mengalami stres dari kegilaannya ditinggal pasangan hidup, gangguan kesehatan, kecanduan serius terhadap obat-obatan—sesuatu yang terjadi yang membuat mereka tersentak untuk mencari jenis strategi yang lain.

Kelihatannya aneh, tetapi, seandainya kita menjadi peserta lokakarya manajemen stres, yang akan kita pelajari adalah *meningkatkan* daya toleransi kita terhadap stres. Rupanya para konsultan stres mengalami stres juga!

Yang harus kita lakukan adalah mengenali tanda-tanda stres begitu stres itu muncul, *sebelum* stres itu tak dapat kita kendalikan. Bila kita merasa pikiran kita bergerak terlampau cepat, itulah waktunya untuk mundur dan mendapatkan kembali arah kita. Bila kita sudah merasa kewalahan dengan jadwal kita, itulah tandanya kita harus memperlambat diri dan mengevaluasi kembali apa yang lebih penting, bukannya mengeluarkan energi untuk melakukan semua yang ada di daftar tugas. Bila kita merasa kehilangan kendali dan tidak bisa menikmati apa yang kita lakukan, ketimbang menyingsingkan lengan baju dan "membereskan semuanya", strategi yang lebih baik adalah menyantaikan diri, menarik napas dalam-dalam, dan jalan-jalan sebentar. Kita akan mendapati bahwa bila kita dapat mencegah diri kita mengalami terlalu banyak stres—sejak dini, sebelum semuanya lepas kontrol—stres kita tak akan seperti bola salju yang menggelinding menuruni bukit. Bila kecil masih dapat di-

kelola dan mudah dikendalikan. Bila daya geraknya sudah terkumpul, sangat sulit, bahkan tak mungkin, dihentikan.

Bila kita sudah merasa kewalahan dengan jadwal kita, itulah tandanya kita harus memperlambat diri dan mengevaluasi kembali apa yang lebih penting, bukannya mengeluarkan energi untuk melakukan semua yang ada di daftar tugas.

Anda tidak perlu cemas tak akan bisa menyelesaikan tanggung jawab Anda. Bila pikiran kita jernih, tenang, dan tingkat stres berkurang, kita akan lebih efektif dan gembira. Bila kita mengurangi daya toleransi terhadap stres, kita akan menemukan bahwa kita hanya punya sedikit stres yang harus ditangani, dan ide-ide kreatif untuk mengatasi stres juga akan berkurang.

Sekali Seminggu, Tulislah Surat Ungkapan Kasih Sayang

INI latihan untuk membantu mengubah banyak kehidupan, membantu orang menjadi lebih tenang dan menyenangkan. Menyisihkan waktu beberapa menit setiap minggu untuk menulis surat ungkapan kasih sayang akan sangat berarti bagi kita. Mengambil pena atau mengetik dengan komputer akan memberi kita cukup waktu kepada kita untuk mengingat orang-orang yang baik selama hidup kita. Sekadar duduk dan menulis surat akan membantu memenuhi hidup kita dengan rasa syukur.

Sekali Anda memutuskan untuk mencobanya, Anda mungkin tak menyangka akan mendapati betapa banyaknya nama orang yang masuk daftar Anda. Saya punya seorang klien yang berkata, "Rasanya saya tak punya waktu untuk menulis surat kepada setiap orang yang ada dalam daftar saya." Ini bisa terjadi atau tidak terjadi pada diri kita, atau dari masa lalu kita, yang benar-benar sangat mendambakan mendapat surat yang bersahabat dan memiliki sentuhan kasih sayang. Bahkan bila Anda tak punya siapa-siapa yang akan dikirimi surat, teruskan saja dan tulislah surat kepada orang yang tak Anda kenal, barangka-

li kepada setiap pengarang yang bahkan sudah lama meninggal yang karyanya Anda kagumi. Atau kepada penemu terkenal atau pemikir dari masa lalu dan masa kini. Sebagian tujuan surat itu adalah agar kita selalu bersyukur. Menulis surat, walaupun tidak dikirim, akan berdampak demikian.

Tujuan surat tersebut simpel saja: untuk mengungkapkan cinta dan rasa terima kasih. Jangan khawatir bila Anda merasa kaku menulis surat. Ini bukan kontes kepandaian menulis surat tetapi merupakan hadiah dari hati. Bila Anda tak bisa menulis banyak, mulailah dengan tulisan-tulisan pendek seperti, "Jasmine yang baik. Aku bangun hari ini dan memikirkan betapa beruntung aku memiliki teman seperti engkau dalam hidupku. Terima kasih banyak atas persahabatan yang kauulurkan bagiku. Aku benar-benar merasa mendapat karunia, dan aku mendoakan agar kau mendapat kebahagiaan dan kegembiraan dalam hidupmu. Salam hangat, Richard."

Menulis dan mengirim surat seperti ini tidak hanya akan memusatkan perhatian kita pada apa yang benar dalam hidup kita, tetapi orang yang menerimanya akan, mungkin sekali, sangat tersentuh dan berterima kasih. Sering kali, tindakan sederhana seperti ini akan memulai lingkaran tindakan kasih sayang karena orang yang menerima surat Anda akan memutuskan untuk melakukan hal yang sama kepada orang lain, atau barangkali akan bertindak dan merasa lebih mengasihi orang lain. Tulislah surat pertama Anda minggu ini. Saya bertaruh Anda pasti senang karena melakukannya.

Bayangkan Upacara Pemakaman Anda Sendiri

STRATEGI ini sedikit menyeramkan bagi orang-orang tertentu, tapi secara keseluruhan efektif untuk mengingatkan kita apa yang penting dalam hidup kita.

Bila kita menengok hidup kita, berapa banyak dari kita yang merasa begitu bahagia karena begitu sibuk? Sebagian besar orang, bila menengok kembali hidup mereka setelah terbaring di peti mati, berharap prioritas hidup mereka akan berbeda. Dengan sedikit kekecualian, orang berharap mereka tidak terlalu banyak "memusingkan hal-hal kecil". Sebaliknya, mereka berharap seandainya mereka menghabiskan lebih banyak waktu bersama orang-orang dan aktivitas yang mereka sukai—dan tidak terlalu sering cemas akan aspek-aspek dalam hidup yang, setelah diamati lebih jauh, ternyata bukanlah persoalan besar. Membayangkan diri kita berada pada pemakaman kita sendiri akan membuat kita menoleh ke belakang, ke perjalanan hidup kita, sementara masih punya kesempatan untuk membuat beberapa perubahan penting.

Walaupun sedikit menyeramkan atau menyakitkan, memikirkan kematian kita sendiri dan, yang masih dalam proses,

kehidupan kita adalah ide yang bagus. Melakukan hal ini akan membuat kita ingat: ingin menjadi jenis orang seperti apakah kita dan prioritas hidup yang mana yang paling penting untuk kita. Bila Anda seperti saya, Anda mungkin akan minta jasa *wake-up call* yang dapat menjadi sumber yang baik bagi perubahan.

Sebagian besar orang, bila menengok kembali hidup mereka setelah terbaring di peti mati, berharap prioritas hidup mereka akan berbeda.

Jangan Lupa, "Hidup Bukanlah Keadaan Gawat Darurat"

DIPANDANG dari berbagai sudut, strategi ini mewakili pesan inti buku ini. Walaupun banyak orang yang memercayai kebalikannya, kenyataannya adalah: hidup bukanlah keadaan darurat.

Selama bertahun-tahun bekerja, saya memiliki ratusan klien yang memiliki segala-galanya tetapi mengabaikan keluarga dan juga impian-impian mereka karena mereka memiliki kecenderungan untuk menganggap hidup ini sebagai keadaan darurat. Mereka membenarkan tingkah laku neurotik mereka dengan percaya bahwa bila mereka tidak bekerja 80 jam seminggu, mereka tak akan mencapai tujuan. Sering kali saya mengingatkan mereka bahwa bila mereka mati nanti pun, "daftar tugas" mereka tak akan pernah kosong!

Seorang klien saya, ibu rumah tangga yang memiliki tiga anak, berkata, "Saya tidak bisa merapikan rumah menjadi sebersih yang saya inginkan sebelum semua orang meninggalkan rumah di pagi hari." Ia begitu panik memikirkan ketidakmampuannya untuk menjadi sempurna sehingga dokternya meresepkan obat anticemas untuknya. Ia bersikap (dan merasa)

seakan ada sepucuk pistol yang diarahkan ke kepalanya dan pemegang pistol itu menuntut agar ia membereskan semua piring yang ada di meja makan dan melipat semua serbet yang berserakan—atau tugas-tugas rumah tangga lainnya! Lagi-lagi, asumsi tersembunyinya adalah, *ini keadaan darurat*! Kenyataannya, tak ada orang lain selain dirinya sendiri yang menciptakan tekanan yang dialaminya.

Saya tak pernah menemukan orang (termasuk diri saya) yang tidak pernah mengubah masalah kecil menjadi masalah besar yang segera harus dipecahkan. Kita terlalu serius memikirkan sasaran kita sehingga lupa menikmati hidup sepanjang jalan menuju tujuan itu, dan lupa mengendurkan langkah. Kita mengambil pilihan sederhana dan mengubahnya menjadi syarat supaya kita bahagia. Atau, kita menyalahkan diri sendiri bila tidak mampu mencapai tenggat yang kita buat sendiri. Langkah pertama untuk menjadi orang yang lebih tenang adalah memiliki kerendahan hati untuk mengakui bahwa, pada kebanyakan kasus, kita menciptakan sendiri keadaan darurat kita. Hidup ini akan terus berlangsung walaupun ada hal-hal yang berjalan tidak sesuai dengan rencana. Kata-kata, "Hidup bukanlah keadaan darurat" sangat bermanfaat untuk diingat-ingat.

Bereksperimenlah dengan *Back Burner*

BACK burner adalah alat yang paling baik untuk mengingat suatu fakta atau mendapatkan wawasan. Inilah cara yang hampir tak membutuhkan usaha tetapi efektif dengan menggunakan pikiran bila Anda mulai merasa stres. Menggunakan *back burner* berarti memberi kesempatan kepada pikiran untuk memecahkan persoalan sementara kita sedang sibuk mengerjakan sesuatu yang lain pada saat ini.

Back burner pikiran kita bekerja dengan cara kerja yang sama dengan *back burner* kompor gas. Bila panasnya rendah, proses masak akan mencampur, mengaduk, dan mendidihkan bahan-bahan masakan menjadi hidangan yang lezat. Cara Anda menyiapkan hidangan ini adalah dengan menaruh berbagai bahan makanan ke dalam panci, mengaduk, dan meninggalkannya. Sering kali, semakin jarang Anda membukanya, semakin baik hasilnya.

Dengan cara yang sering kali sama, kita dapat memecahkan banyak persoalan hidup (yang serius dan tidak) bila kita mengisi *back burner* otak kita dengan daftar problem, fakta, dan variabel, dan kemungkinan pemecahan-pemecahan. Seperti saat

membuat sup atau saus, pikiran dan ide yang kita masukkan ke dalam *back burner* pikiran kita harus ditinggal sebentar supaya matang dengan tingkat kematangan yang tepat

Apakah Anda sedang berkutat memecahkan masalah atau sekadar tidak ingat nama seseorang, *back burner* kita selalu tersedia untuk membantu Anda. Membutuhkan sumber pemikiran yang lebih tenang, lembut, dan kadang-kadang yang paling cerdas untuk memecahkan persoalan-persoalan yang tak memiliki jawaban segera. *Back burner bukan* resep untuk menghindari atau menunda persoalan. Dengan kata lain, bila kita ingin menaruh problem-problem kita dalam *back burner*, kita *tak* perlu mematikan *burner*nya. Sebaliknya, Anda ingin menangani problem Anda pelan-pelan dalam pikiran Anda tanpa menganalisisnya secara aktif. Teknik sederhana ini akan membantu Anda memecahkan banyak problem dan akan sangat mengurangi stres dan kelelahan hidup Anda.

Sisihkan Waktu Setiap Hari untuk Mengingat-ingat Siapa yang Perlu Diberi Ucapan Terima Kasih

STRATEGI sederhana ini, yang hanya membutuhkan beberapa detik untuk mengerjakannya, telah lama menjadi kebiasaan saya. Saya selalu berusaha memulai hari saya dengan memikirkan orang-orang yang membuat saya merasa berterima kasih. Bagi saya, rasa syukur dan ketenangan batin sangat berkaitan. Semakin tulus saya mensyukuri karunia hidup ini, saya merasa semakin damai. Jadi, rasa syukur sudah selayaknya dipraktikkan.

Bila Anda seperti saya, Anda mungkin memiliki banyak orang dalam hidup Anda yang patut diberi ucapan terima kasih: teman, anggota keluarga, kenalan lama, guru, suhu, teman kantor, orang yang memberi Anda kesempatan, juga hal-hal lain yang tak ternilai. Anda juga mungkin ingin bersyukur pada kekuatan yang lebih besar, yang memberi Anda karunia hidup ini, atau keindahan alam ini.

Saat Anda memikirkan orang-orang yang layak diberi ungkapan rasa terima kasih, ingatlah bahwa orang-orang itu bisa siapa saja—seseorang yang memberikan jalan bagi kendaraan

Anda, orang yang membukakan pintu bagi Anda, atau dokter yang menyelamatkan hidup Anda. Intinya adalah membawa Anda bersyukur, lebih baik bila hal itu menjadi hal yang pertama dilakukan di pagi hari.

Sudah lama saya menemukan bahwa sangat gampang membuat pikiran saya tergelincir ke hal-hal yang negatif. Bila saya mengalaminya, hal pertama yang hilang dari saya adalah rasa syukur. Saya mulai menganggap orang-orang dalam hidup saya memang sudah selayaknya berlaku demikian, dan kasih sayang yang sering saya rasakan berubah menjadi kebencian dan frustrasi. Apa yang diingatkan oleh latihan ini adalah kita harus selalu melihat sisi positif hidup ini. Selalu, bila saya memikirkan orang-orang yang patut saya beri ucapan terima kasih, bayangan orang yang lain lagi muncul, lalu yang lain lagi, dan yang lain lagi. Segera setelahnya, muncul pikiran untuk mensyukuri hal-hal lain: kesehatan, anak-anak, rumah, karier, pembaca buku, kebebasan saya, dan seterusnya.

Ini kelihatannya seperti saran yang sederhana, tetapi sangat bermanfaat! Bila Anda bangun di pagi hari dengan rasa syukur di pikiran Anda, sangatlah sulit, bahkan hampir mustahil, untuk merasakan apa pun kecuali rasa damai.

Tersenyumlah kepada Orang Tak Dikenal, Tatap Matanya, dan Sapalah

PERNAHKAH Anda memperhatikan atau memikirkan betapa sedikit kontak mata yang kita lakukan dengan orang yang tidak kita kenal? Mengapa? Apakah kita takut pada mereka? Apa yang membuat kita tidak mau membuka hati untuk orang-orang yang tidak kita kenal?

Saya tidak tahu jawaban persisnya bagi pertanyaan ini, tetapi saya yakin ada hubungan paralel antara sikap kita terhadap orang yang tidak kita kenal dan kadar kebahagiaan kita secara keseluruhan. Dengan kata lain, sangat jarang kita menemukan ada orang yang berjalan sambil menunduk, menghindari bertatapan dengan orang, yang kita kenal sebagai orang yang periang dan penuh kedamaian.

Saya tidak bermaksud menyarankan bahwa lebih baik menjadi orang yang ekstrover daripada introver, sehingga kita harus mengerahkan berton-ton energi ekstra untuk berusaha membuat cerah hari orang lain, atau kita harus berpura-pura ramah. Tapi, saya menyarankan untuk menganggap orang yang tidak

kita kenal itu setidak-tidaknya mirip dengan kita dan memperlakukan mereka tak hanya dengan kebaikan dan rasa hormat, tetapi juga dengan senyum dan kontak mata. Bila bersikap demikian, kita mungkin akan merasakan adanya perubahan yang menarik dalam diri kita. Kita akan mulai melihat bahwa orang lain juga seperti kita—kebanyakan dari mereka memiliki keluarga, orang-orang yang dicintai, masalah, persoalan, kesukaan, ketidaksukaan, ketakutan, dan seterusnya. Kita juga akan merasakan betapa orang akan menjadi bersikap baik dan merasa berterima kasih bila kita lebih dahulu mendekatinya. Bila kita melihat betapa miripnya kita semua, kita akan mampu melihat ketulusan di dalam diri kita semua. Dengan kata lain, walaupun sering kali melakukan kekacauan, kebanyakan dari kita berusaha sebaik mungkin dengan cara yang kita ketahui ada di sekeliling kita. Saat melihat ketulusan dalam diri orang lain, akan timbul perasaan bahagia di dalam hati.

Luangkan Waktu untuk Berdiam Diri Setiap Hari

KETIKA saya menulis strategi ini, jam menunjukkan angka 4.30 pagi, waktu favorit saya dalam sehari. Saya masih punya waktu setengah jam lagi sebelum istri dan anak-anak saya bangun dan telepon mulai berdering; setidak-tidaknya satu jam sebelum ada orang yang meminta saya melakukan sesuatu. Di luar sunyi senyap dan saya berada dalam kesendirian total. Ada sesuatu yang menyegarkan dan damai ketika berada sendirian dan memiliki waktu merefleksikan diri, bekerja, atau sekadar menikmati kesunyian itu sendiri.

Saya telah bergelut di dunia manajemen stres selama lebih dari sepuluh tahun. Selama itu saya telah bertemu dengan orang-orang yang luar biasa. Tak ada satu pun orang yang saya anggap memiliki ketenangan batin yang tidak menyisihkan waktunya agar bisa berada dalam kesunyian setiap hari. Entah itu sepuluh menit bermeditasi atau beryoga, berada di alam bebas, atau sekadar mengunci pintu kamar mandi dan mandi sepuluh menit, waktu-waktu sunyi untuk diri sendiri adalah bagian penting dalam hidup. Seperti halnya menghabiskan waktu sendirian, ini akan membantu menyeimbangkan keriuhan dan

kekacauan yang mendominasi hari-hari kita. Saya pribadi, bila meluangkan waktu sunyi untuk diri saya sendiri, merasa sisa hari saya terlihat lebih mudah dikelola. Bila tidak, saya benar-benar merasakan perbedaannya.

Ada sedikit ritual yang saya lakukan yang mungkin bisa saya bagikan kepada teman saya. Seperti banyak orang, saya mengendarai mobil dari rumah ke kantor dan sebaliknya hampir setiap hari. Dalam perjalanan pulang dari kantor, ketika hampir mendekati jalan bebas hambatan, saya menghentikan mobil. Ada tempat yang nyaman untuk meluangkan waktu barang semenit dua menit untuk melihat-lihat pemandangan atau memejamkan mata dan menarik napas. Ini membuat saya merasa santai serta membuat saya lebih terfokus dan merasa bersyukur. Saya telah membagi pengalaman ini kepada puluhan orang yang biasanya mengeluh "tak punya waktu untuk menyendiri". Mereka berkendara di jalan bebas hambatan dengan radio menyala. Sekarang, dengan sedikit mengubah perilaku, mereka memasuki rumah dengan perasaan yang lebih santai.

Bayangkan Orang-Orang dalam Hidup Anda Sebagai Bayi Mungil dan Sebagai Orang Berusia Seratus Tahun

SAYA mempelajari teknik ini hampir dua puluh tahun yang lalu. Telah terbukti sangat berhasil untuk membebaskan perasaan sakit hati kepada orang lain.

Bila tujuan kita adalah ingin menjadi orang yang tenteram dan dicintai, kita tentunya tak ingin memendam perasaan negatif pada orang lain.

Pikirkan orang yang membuat Anda sakit hati, yang membuat Anda marah. Sekarang, pejamkan mata Anda dan cobalah membayangkan orang ini sebagai bayi mungil. Lihat tubuh mungilnya dan matanya yang tak berdosa. Sadarilah bahwa semua bayi, tak bisa tidak, pasti berbuat salah dan setiap orang, termasuk kita, pernah menjadi bayi. Se-

karang, putar waktu menuju seratus tahun. Lihat orang yang sama sebagai orang tua yang sebentar lagi akan meninggal. Pandanglah matanya yang lelah dan senyumnya yang lembut, yang melambangkan sedikit kebijakan dan pengakuan akan kesalahan-kesalahan yang telah diperbuatnya. Sadarilah bahwa setiap orang termasuk kita akan berusia seratus tahun, hidup atau mati, tak lama lagi.

Anda bisa bermain dengan teknik ini dan mengubahnya dalam beberapa cara. Ini hampir selalu memberi pemainnya perspektif dan rasa peduli yang kita butuhkan. Bila tujuan kita adalah ingin menjadi orang yang tenteram dan dicintai, kita tentunya tak ingin memendam perasaan negatif pada orang lain.

Cari Tahu Dulu Supaya Mengerti

STRATEGI ini diambil dari buku *7 Habits of Highly Effective People* karya Stephen Covey. Ini adalah jalan pintas untuk menjadi orang yang lebih puas (dan kita mungkin juga akan menjadi lebih efektif).

Pada pokoknya, "cari tahu dulu supaya mengerti" berarti kita menjadi lebih tertarik untuk memahami diri orang lain dan tidak terlalu menuntut orang lain untuk memahami kita. Ini juga berarti menguasai gagasan bahwa bila kita menghendaki komunikasi yang berkualitas dan memuaskan, yang memperkaya kita dan orang lain, pemahaman akan orang lain adalah hal yang paling penting. Bila kita tahu latar belakang seseorang, apa yang ingin mereka katakan, apa yang penting bagi mereka, dan seterusnya, *menjadi* dimengerti akan mengalir secara ilmiah; benar-benar akan terjadi begitu saja tanpa usaha. Namun, bila kita membalikkan proses ini (yang biasanya sering kita lakukan), kita sama saja dengan meletakkan kereta di depan kudanya. Bila kita berusaha untuk dimengerti *sebelum* mengerti orang lain, upaya kita akan dirasakan oleh kita dan orang lain yang ingin kita dekati. Komunikasi akan putus, dan mungkin akan berakhir dengan pertemuan dua ego.

Bila kita menghendaki komunikasi yang berkualitas dan memuaskan, yang memperkaya kita dan orang lain, pemahaman akan orang lain adalah hal yang paling penting.

Saya pernah dihubungi pasangan yang menghabiskan masa sepuluh tahun perkawinannya dengan rasa frustrasi, selalu bertengkar tentang masalah keuangan. Sang suami tidak mengerti mengapa sang istri selalu ingin menabung setiap sen uang yang mereka peroleh, dan sang istri tak mengerti mengapa sang suami suka membelanjakan uangnya. Hal-hal yang rasional dalam posisi masing-masing sudah tak dapat mereka lihat lagi karena rasa frustrasi mereka. Walaupun ada masalah yang lebih kompleks daripada masalah pasangan ini, pemecahannya relatif sederhana. Tak ada pihak yang merasa dimengerti. Mereka perlu belajar untuk berhenti menginterupsi satu sama lain dan mendengarkan baik-baik. Daripada mempertahankan posisi masing-masing, tiap pihak harus mencari tahu dulu untuk mengerti. Inilah tepatnya apa yang saya sarankan untuk mereka lakukan. Sang suami belajar bahwa sang istri suka menabung dalam upaya menghindari problem keuangan orangtuanya yang kacau balau. Intinya, sang istri takut jatuh miskin. Sementara itu, sang istri belajar bahwa sang suami merasa malu karena ia tak mampu "menyenangkan sang istri" seperti yang dilakukan ayahnya terhadap ibunya. Intinya, sang suami ingin agar sang istri bangga pada sang suami. Ketika masing-masing belajar untuk saling mengerti, rasa frustrasi

mereka terhadap pasangan digantikan oleh rasa simpati. Sekarang, mereka memiliki pengeluaran dan pendapatan yang seimbang.

Mencoba mengerti lebih dulu bukanlah persoalan siapa yang salah dan siapa yang benar, tapi filosofi komunikasi yang efektif. Bila kita mempraktikkan metode ini, kita akan merasakan bahwa orang-orang yang berkomunikasi dengan kita merasa didengar, didengarkan, dan dimengerti. Ini pada akhirnya akan berubah menjadi hubungan yang lebih baik dan lebih menyenangkan.

Mencoba mengerti lebih dulu bukanlah persoalan siapa yang salah dan siapa yang benar, tapi filosofi komunikasi yang efektif.

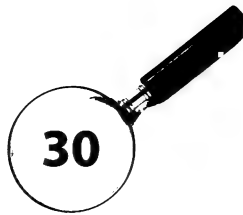
Jadilah Pendengar yang Baik

SAYA tumbuh dewasa dengan keyakinan bahwa saya adalah pendengar yang baik, dan walaupun saya telah menjadi seorang pendengar yang lebih baik dari sepuluh tahun yang lalu, saya harus mengakui bahwa saya hanyalah seorang pendengar yang *biasa-biasa* saja.

Mendengarkan dengan efektif lebih dari sekadar menghindari melakukan kebiasaan buruk menginterupsi pembicaraan seseorang atau menghentikan kata-katanya. Sebenarnya, akan lebih memuaskan bila kita mendengarkan *seluruh* pikiran seseorang daripada menanti dengan tak sabar giliran kita untuk meresponsnya.

Dalam beberapa segi, kegagalan kita untuk menjadi pendengar yang baik merupakan cerminan cara hidup kita. Kita sering memperlakukan suatu komunikasi seolah-olah sedang melakukan perlombaan. Seolah-olah tujuan kita adalah tak memberi jeda waktu antara kesimpulan pembicaraan orang yang kita ajak bicara dengan awal kalimat kita sendiri. Istri saya dan saya baru-baru ini berada di sebuah kafe untuk menikmati santap siang, dan diam-diam mendengarkan pembicaraan pasangan di dekat meja kami. Kelihatannya tak ada yang benar-benar mau

mendengarkan lawan bicara; mereka saling memotong pembicaraan pasangan. Saya bertanya kepada istri saya apakah saya masih melakukan hal yang sama. Dengan senyum mengembang di wajahnya, ia menjawab, "Ya, tapi jarang sekali."

Memperlambat respons, yang akan menjadikan kita seorang pendengar yang lebih baik, akan membantu kita menjadi orang yang lebih tenteram. Ini akan menghilangkan tekanan dalam diri. Bila dipikir-pikir, kita akan merasa butuh sejumlah besar energi dan sangat membuat stres bila kita ingin cepat-cepat bangkit dari bangku kita, mencari tahu apa yang orang di depan kita (atau di ujung telepon) ingin katakan sehingga kita dapat melancarkan serangan balasan. Tetapi, bila kita menunggu orang yang berkomunikasi dengan kita menyelesaikan perkataannya, dan sekadar mendengarkan dengan penuh minat apa yang diucapkannya, kita akan merasakan bahwa tekanan yang kita rasakan menghilang. Kita akan segera merasa santai, begitu juga lawan bicara kita. Mereka akan merasa aman memperlambat respons mereka sendiri karena mereka tidak akan merasa sedang berkompetisi dengan kita. Menjadi seorang pendengar yang baik tidak hanya akan membuat kita menjadi orang yang lebih sabar, tetapi juga akan meningkatkan kualitas hubungan kita. Setiap orang senang berbicara dengan orang yang benar-benar mendengarkan apa yang mereka katakan.

Pilihlah Pertempuran Anda dengan Bijaksana

"PILIHLAH pertempuran Anda dengan bijaksana" adalah frasa yang populer dalam mengasuh anak di Amerika, selain juga sama pentingnya untuk menjalani hidup yang memuaskan. Kalimat ini menyatakan bahwa hidup terisi oleh kesempatan untuk memilih antara membuat suatu hal menjadi persoalan besar atau membiarkannya berlalu begitu saja sambil menyadari bahwa semua akan baik-baik saja. Bila kita memilih pertempuran kita dengan bijaksana, kita akan jauh lebih efektif dalam memenangkan hal-hal yang benar-benar penting.

Kebanyakan pertempuran akan *menjauhkan* kita dari perasaan tenteram.

Tentunya ada waktu-waktu ketika kita ingin atau butuh berdebat, berkonfrontasi, atau bahkan memperjuangkan sesuatu yang kita yakini. Namun, banyak orang berdebat, berkonfrontasi, dan memperjuangkan hampir semua hal, menjadikan hidup mereka serangkaian pertempuran untuk memenangkan hal-hal yang relatif

"kecil". Akan timbul banyak frustrasi dalam menjalani hidup semacam ini sehingga kita akan kehilangan pandangan kita akan apa-apa yang benar-benar relevan.

Hal kecil yang tidak sesuai dengan rencana kita akan menjadi persoalan besar bila tujuan (sadar atau tidak sadar) kita adalah segala sesuatunya berlangsung dengan cara yang kita sukai. Dalam buku saya, cara tersebut hanya akan menghasilkan rasa tidak bahagia dan frustrasi.

Kenyataannya, hidup ini jarang berlangsung seperti yang kita harapkan, dan orang lain juga jarang bersikap seperti yang kita harapkan. Dari masa ke masa, ada aspek-aspek dalam hidup kita yang kita sukai dan tak kita sukai. Selalu ada orang yang tidak sepaham dengan kita, orang yang melakukan sesuatu tidak dengan cara kita, dan hal-hal yang tidak berjalan dengan baik. Bila melawan prinsip hidup ini, kita akan menghabiskan hidup kita dengan selalu bertempur.

Cara yang lebih menenteramkan untuk hidup adalah memutuskan secara sadar pertempuran mana yang layak diperjuangkan dan mana yang lebih baik ditinggalkan. Bila tujuan utama kita bukan membuat semua hal berjalan dengan sempurna, tetapi sebaliknya menjalani hidup ini secara relatif bebas stres, kita akan menemukan bahwa

Bila kita tidak mau "memusingkan hal-hal kecil", sangatlah penting untuk memilih pertempuran kita dengan bijaksana.

kebanyakan pertempuran akan *menjauhkan* kita dari perasaan tenteram. Apakah memang benar-benar penting membuktikan pada pasangan kita bahwa kitalah yang benar dan dirinyalah yang salah, atau bertengkar dengan seseorang hanya karena ia membuat kesalahan kecil? Apakah pilihan restoran atau bioskop dapat menjadi masalah untuk diperdebatkan? Apakah goresan kecil di mobil kita layak dijadikan perkara di pengadilan? Apakah kenyataan bahwa tetangga memarkir mobil di depan rumah kita layak menjadi bahan diskusi di meja makan? Hal-hal ini dan ratusan hal kecil lainnya adalah apa yang kebanyakan diperjuangkan orang dalam hidup mereka. Coba tengok daftar Anda. Bila itu seperti yang pernah saya lakukan, Anda mungkin dapat mengevaluasi kembali prioritas Anda.

Bila kita tidak mau "memusingkan hal-hal kecil", sangatlah penting untuk memilih pertempuran kita dengan bijaksana. Bila melakukannya, akan datang suatu hari ketika kita akan jarang merasa butuh untuk bertempur.

Berhati-Hatilah dengan Suasana Hati Anda dan Jangan Biarkan Diri Anda Dipermainkan oleh Suasana Hati yang Buruk

SUASANA hati dapat sangat menyesatkan. Suasana hati dapat benar-benar menyesatkan kita untuk percaya bahwa hidup kita jauh lebih buruk daripada kenyataannya. Bila sedang berada dalam suasana hati yang baik, hidup ini terasa sangat menyenangkan. Kita memiliki perspektif, akal sehat, dan kebijakan. Dalam suasana hati yang baik, semua terasa ringan, masalah-masalah yang dihadapi terasa tidak terlalu berat dan lebih mudah dipecahkan. Bila berada dalam suasana hati yang baik, hubungan-hubungan kita rasanya mengalir lancar dan komunikasi berjalan mudah. Bila dikritik, kita dapat menerimanya dengan enak.

Sebaliknya, bila kita berada dalam suasana hati yang buruk, hidup terasa begitu serius dan berat. Perspektif kita menjadi sempit. Kita menangani persoalan sendiri dan sering kali salah menafsirkan apa-apa yang ada di sekitar kita, sepertinya semua yang ada berniat mencelakakan kita.

Inilah masalah tersembunyinya: Orang-orang yang tidak peka akan suasana hatinya selalu seolah-olah sedang melarikan diri. Mereka berpikir bahwa hidup mereka mendadak menjadi lebih buruk belakangan hari ini, atau bahkan beberapa jam yang lalu. Jadi, orang yang memiliki suasana hati baik di pagi hari bisa mencintai istrinya, pekerjaannya, dan mobilnya. Ia mungkin optimistis akan masa depannya dan mensyukuri masa lalunya. Akan tetapi, bila di sore hari suasana hatinya berubah buruk, ia mengatakan bahwa pekerjaannya menyebalkan, menganggap istrinya cerewet, menganggap mobilnya besi rongsokan, dan merasa yakin kariernya mandek. Bila kita menanyakan masa kecilnya ketika ia sedang dalam suasana hati yang buruk, ia mungkin akan bercerita betapa menderitanya ia semasa kecil. Ia mungkin akan menyalahkan orangtuanya karena nasib buruknya itu.

Perubahan yang cepat dan drastis ini mungkin terlihat absurd, bahkan lucu—tetapi kita semua seperti itu. Dalam suasana hati yang buruk, kita kehilangan perspektif dan segalanya terlihat mendesak. Kita benar-benar lupa bahwa bila kita berada dalam suasana hati yang baik, segalanya akan terlihat lebih baik. Kita mengalami keadaan yang *identik*—siapa yang kita nikahi, di mana kita bekerja, mobil apa yang kita miliki, kemampuan kita, masa kecil kita—namun dengan perspektif yang berbeda, tergantung suasana hati kita! Bila suasana hati kita buruk, bukannya menyalahkan suasana hati, kita justru cenderung merasa bahwa seluruh hidup kita salah. Sepertinya kita percaya bahwa hidup kita telah hancur berantakan dalam waktu satu atau dua jam yang lalu.

Kenyataannya, hidup hampir *tidak pernah* seburuk seperti yang terlihat bila kita berada dalam suasana hati yang buruk. Daripada terjebak dalam temperamen yang buruk, yakni melihat hidup secara realistis, kita dapat belajar mempertanyakan penilaian-penilaian kita. Ingatkan diri kita, "Tentu saja aku bersikap defensif [atau marah, frustrasi, stres, depresi]; suasana hatiku sedang buruk. Aku selalu punya perasaan negatif bila suasana hatiku sedang tidak enak." Bila suasana hati Anda sedang buruk, belajarlah untuk menghilangkannya sekadar dengan berpikir bahwa suasana hati itu adalah: kondisi manusia yang tak dapat dihindari yang *akan* berlalu bersama waktu bila kita meninggalkannya. Suasana hati yang buruk bukanlah saat yang tepat untuk menganalisis hidup kita. Melakukannya sama saja dengan bunuh diri emosional. Bila kita memiliki problem yang mendasar, problem itu akan tetap ada bila keadaan pikiran kita membaik. Kiatnya adalah merasa bersyukur akan suasana hati yang baik dan bersikap tenang dalam suasana hati yang buruk—jangan menanganinya terlalu serius. Lain kali, bila Anda merasa suasana hati Anda sedang buruk, karena alasan apa pun, ingatkan diri Anda, "Ini akan segera berlalu." Pasti.

Hidup Adalah Ujian. Hidup Hanyalah Ujian.

SALAH satu poster favorit saya berbunyi, "Hidup adalah ujian. Hidup hanyalah ujian. Seandainya hidup ini nyata, kita tentu sudah tahu ke mana harus pergi dan apa yang harus dilakukan." Setiap kali saya memikirkan kebijakan dengan sedikit humor ini, saya mengingatkan diri saya untuk tidak memandang hidup ini terlalu serius.

Bila kita melihat hidup ini dan tantangan-tantangannya sebagai ujian, atau serangkaian ujian, kita mulai melihat tiap masalah yang kita hadapi sebagai kesempatan untuk berkembang, kesempatan untuk menghadapi tantangan. Entah kita dibanjiri masalah, tanggung jawab, atau bahkan hambatan yang tak dapat diatasi, bila memandangnya sebagai ujian, kita akan selalu memiliki kesempatan untuk sukses, dalam artian kita akan mengatasi apa yang menantang. Di sisi lain, bila kita melihat tiap masalah baru yang kita hadapi sebagai pertempuran yang harus dimenangkan untuk mempertahankan hidup, kita mungkin sedang berada dalam perjalanan mendaki pegunungan terjal. Satu-satunya saat kita merasa bahagia adalah bila semuanya

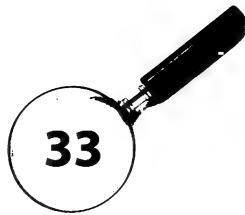
Bila kita melihat hidup ini dan tantangan-tantangannya sebagai ujian, atau serangkaian ujian, kita mulai melihat tiap masalah yang kita hadapi sebagai kesempatan untuk berkembang, kesempatan untuk menghadapi tantangan.

berjalan sesuai dengan keinginan kita. Dan kita semua tahu betapa jarang saat-saat seperti ini terjadi.

Sebagai eksperimen, lihatlah apakah Anda dapat menerapkan gagasan ini pada hal-hal yang terpaksa harus Anda tangani. Mungkin kita sedang menghadapi anak remaja kita yang sulit diatur atau seorang atasan yang terlalu banyak menuntut. Lihatlah apakah Anda dapat mendefinisikan kembali masalah yang Anda hadapi, dari menganggapnya sebagai "masalah" menjadi menganggapnya sebagai ujian. Daripada berkutat dengan masalah itu, lihatlah apa yang dapat kita pelajari darinya. Tanyailah diri Anda, "Mengapa ada masalah seperti ini dalam hidupku? Apa artinya dan apa yang harus dilibatkan untuk mengatasinya? Mungkinkah aku melihat masalah ini dengan cara yang berbeda? Bisakah aku menganggapnya sebagai ujian atau semacam itu?"

Bila mempraktikkan strategi ini, Anda mungkin akan kaget akan respons Anda yang berubah. Sebagai contoh, saya biasanya selalu berkutat dengan masalah persepsi bahwa saya tak punya cukup waktu. Saya repot ke sana kemari untuk membereskan segala sesuatu. Saya menyalahkan jadwal saya, keluarga, keadaan, dan sebagainya yang saya pikir berkontribusi atas

nasib buruk saya. Lalu itu terjadi pada saya. Bila saya ingin bahagia, tujuan saya tak perlu sampai mengatur kehidupan saya sehingga saya punya lebih banyak waktu, tetapi lebih pada untuk melihat apakah saya dapat mencapai suatu titik ketika saya tetap merasa baik-baik saja bila tidak bisa menyelesaikan hal-hal yang saya pikir harus saya selesaikan. Dengan kata lain, tantangan nyata saya adalah melihat perjuangan saya sebagai ujian. Melihat masalah sebagai ujian sangatlah membantu saya untuk mengatasi salah satu frustrasi pribadi saya yang terbesar. Saya masih tetap berjuang sampai sekarang dan seterusnya untuk mengatasi perasaan kekurangan waktu saya, tetapi jauh berkurang dibandingkan sebelumnya. Saya sekarang jauh lebih bisa menerima segala sesuatu sebagaimana adanya.

Bila saya ingin bahagia, tujuan saya tak perlu sampai mengatur kehidupan saya sehingga saya punya lebih banyak waktu, tetapi lebih pada untuk melihat apakah saya dapat mencapai suatu titik ketika saya tetap merasa baik-baik saja bila tidak bisa menyelesaikan hal-hal yang saya pikir harus saya selesaikan.

Penerimaan atau Penolakan Itu Sama

SALAH satu pelajaran hidup yang paling tak dapat dielakkan adalah harus menghadapi penolakan orang lain. "Penerimaan atau penolakan itu sama" adalah cara untuk mengingatkan diri kita akan kata-kata klise bahwa kita tak akan bisa menyenangkan hati setiap orang setiap saat. Bahkan, dalam pengumpulan suara, ketika seorang kandidat memenangkan 55 persen suara, ia masih memiliki 45 persen populasi yang berharap bukan ia yang menang. Sangat sederhana, bukan?

Peringkat penerimaan dari keluarga, teman-teman, dan orang-orang yang bekerja sama dengan kita tak mungkin lebih tinggi lagi. Kenyataannya, setiap orang memiliki susunan gagasan sendiri untuk mengevaluasi hidup ini, dan gagasan kita tak selalu cocok dengan gagasan orang lain. Namun, untuk berbagai alasan, kebanyakan dari kita melawan kenyataan yang tak terelakkan ini. Kita merasa marah, sakit hati, atau frustrasi ketika orang lain menolak gagasan kita, mengatakan tidak, atau menyampaikan bentuk ketidaksetujuan lainnya.

Semakin cepat kita menerima dilema yang tak terelakkan ini, bahwa kita tidak selalu diiyakan oleh orang lain yang kita

temui, semakin mudah hidup kita jadinya. Bila kita sudah membayangkan suatu saat kita juga akan mendapat penolakan ini, dan tidak berusaha melawan kenyataan ini, kita akan mengembangkan perspektif yang sangat membantu kita menjalani hidup ini. Daripada merasa sakit hati menghadapi penolakan, lebih baik Anda mengingatkan diri dengan berkata dalam hati, "Lagi-lagi begini. Tak apa-apalah." Kita malah akan merasa terkejut bahagia, bahkan bersyukur, bila nantinya menerima persetujuan yang kita harapkan.

Saya mendapati bahwa ada banyak hari ketika saya mengalami penerimaan sekaligus penolakan. Ada orang yang membayar saya untuk berbicara dan ada yang sama sekali tak berminat; ada telepon yang berdering menyampaikan kabar baik, ada yang menyampaikan masalah lain yang harus saya selesaikan. Satu anak saya menyukai sikap saya, anak yang lain melawannya. Ada orang yang mengatakan betapa baiknya saya, ada yang mengatakan betapa egoisnya saya karena tak mau balik meneleponnya. Begitulah silih berganti, baik dan buruk, penerimaan dan penolakan adalah bagian dari kehidupan setiap orang dan saya adalah orang pertama yang mengakui bahwa saya lebih menyukai penerimaan daripada penolakan. Rasanya lebih enak dan sudah pasti lebih mudah menghadapinya. Namun, semakin puas perasaan saya, semakin berkurang rasa ketergantungan saya padanya untuk membuat saya merasa sejahtera.

Lakukan Perbuatan Baik Tanpa Direncanakan

ADA stiker mobil yang pernah muncul beberapa tahun lalu, yang sekarang sudah tak terlihat lagi. (Saya juga pernah menempelkannya di mobil.) Bunyinya, "Practice Random Acts of Kindness and Senseless Acts of Beauty". Saya tidak tahu siapa yang punya ide untuk membuatnya, tapi saya tak pernah melihat pesan yang lebih penting daripada pesan dalam stiker itu yang pernah saya lihat ditempel pada mobil di depan mobil yang saya kendarai. Melakukan perbuatan baik tanpa direncanakan adalah cara yang efektif untuk bersentuhan dengan kenikmatan memberi tanpa mengharapkan balasan. Maknanya sangat dalam bila dilakukan tanpa sepengetahuan orang lain.

Ada lima jembatan tol di San Francisco Bay Area. Belum lama berselang, saya menyaksikan ada beberapa orang yang membayari tol mobil orang yang berada tepat di belakang mobil mereka. Pengemudi mobil yang dibayari menghampiri jendela petugas tol dan mengulurkan uangnya, hanya untuk diberitahu bahwa, "Tiket sudah dibayar oleh mobil di depan Anda." Inilah salah satu cara pemberian yang spontan, acak, sesuatu yang diberikan tanpa pengharapan atau tuntutan untuk dibalas. Dapat

dibayangkan dampak pemberian kecil yang diterima oleh pengemudi mobil itu. Mungkin itu akan mendorongnya menjadi bersikap lebih baik hari itu. Bahkan, sering kali, sikap baik yang sekali dilakukan akan menimbulkan serangkaian sikap baik lainnya secara berantai.

Tak ada resep bagaimana cara mempraktikkan kebaikan acak ini. Kebaikan semacam ini muncul dari hati yang paling dalam. Yang kita berikan bisa saja berupa membersihkan sampah di lingkungan tempat tinggal kita, memberi sumbangan secara anonim untuk suatu yayasan amal, mengirim sejumlah uang di dalam amplop tak bernama untuk membuat orang yang sedang berada dalam kesulitan keuangan bisa sedikit bernapas, menyelamatkan seekor hewan dengan membawanya ke yayasan penyayang binatang, atau melamar menjadi tenaga sukarela yang memasok bahan makanan bagi orang yang kelaparan. Kita mungkin ingin melakukan semua hal ini dan lebih lagi. Intinya, memberi itu menyenangkan dan tak perlu mahal.

Mungkin alasan yang paling utama untuk melakukan perbuatan baik secara acak adalah perbuatan itu memberikan rasa puas dalam hidup kita. Tiap perbuatan baik akan memberi imbalan kepada kita berupa perasaan positif, dan mengingatkan kita akan aspek penting hidup ini—pelayanan, kebaikan, dan cinta. Bila kita semua melakukan bagian kita, kita pasti segera akan hidup dalam dunia yang lebih nyaman.

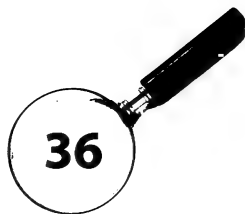
Lihatlah Apa yang Tersembunyi di Balik Tingkah Laku Orang

PERNAHKAH Anda mendengar diri Anda atau orang lain berkata: "Jangan marah, dia tidak tahu apa yang dilakukannya"? Bila pernah, Anda telah terbuka pada kebijakan "melihat apa yang tersembunyi di balik tingkah laku orang lain". Jika punya anak, Anda tentu tahu benar pentingnya sikap sederhana untuk memaafkan ini. Bila kita mendasarkan cinta kita pada tingkah laku anak-anak, akan sulit bagi kita untuk menyayangi mereka semua. Bila cinta semata-mata didasarkan atas tingkah laku, mungkin tak akan ada orang yang pernah merasa dicintai waktu mereka masih remaja!

Bukankah baik bila kita bisa memperluas sikap ini pada orang lain yang kita temui? Bukankah kita akan hidup di dunia yang lebih menyenangkan bila, ketika seseorang bertingkah laku dengan cara yang tidak kita setujui, kita melihatnya sebagai tingkah laku anak kita?

Bukan berarti kita menyembunyikan kepala di pasir, berpura-pura bahwa segalanya indah, membiarkan orang lain "menginjak-injak" kita, atau memaafkan atau menyetujui tingkah laku negatif. Sebaliknya, inilah cara mendapatkan perspektif untuk

membebaskan orang lain dari tuduhan. Pahamilah bahwa bila petugas pos melayani kita dengan lamban, ia mungkin sedang mengalami hari yang buruk, atau mungkin memang hari-harinya sangat membuatnya tidak nyaman. Bila pasangan Anda atau kawan Anda membentak Anda, cobalah untuk mengerti bahwa, di balik tingkah laku ini, orang yang Anda sayangi ini benar-benar ingin menyayangi Anda dan ingin merasa disayang oleh Anda. Melihat apa yang tersembunyi di balik tingkah laku seseorang lebih mudah daripada yang kita bayangkan. Cobalah hari ini, maka Anda akan melihat dan merasakan hasil yang menyenangkan.

Melihat apa yang tersembunyi di balik tingkah laku seseorang lebih mudah daripada yang kita bayangkan.

Anggaplah Orang Lain Tidak Bersalah

BAGI kebanyakan orang, salah satu aspek yang paling membuat frustrasi adalah tidak mampu memahami tingkah laku orang lain. Kita menganggap tingkah laku orang lain "bersalah". Kita tergoda untuk terpaku pada tingkah laku orang yang terlihat irasional—komentarnya, tingkah lakunya, tindakan jahatnya, perilakunya yang egois—dan menjadi sangat frustrasi. Bila kita terlalu terfokus pada tingkah laku orang lain, bisa dibayangkan bahwa mereka akan selalu membuat hidup kita menderita.

Tetapi, seperti saran sarkastis yang pernah saya dengar dari Wayne Dyer, "Tangkap semua orang yang membuat Anda menderita dan bawa mereka kepada saya. Saya akan merawat mereka [sebagai konselor], dan Anda akan merasa lebih baik!" Tentu saja, ini absurd. Memang benar bahwa orang lain melakukan hal-hal yang aneh (siapa yang tidak pernah?), tetapi *kita*-lah yang kecewa, jadi kitalah yang perlu berubah. Saya tidak bicara tentang menerima, mengabaikan, atau menyarankan kekerasan atau tingkah laku menyimpang lainnya. Saya semata-mata bicara mengenai belajar untuk menjadi tidak *terlalu terganggu* oleh tindakan orang lain.

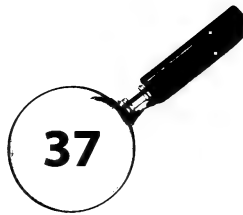
Bagi kebanyakan orang, salah satu aspek yang paling membuat frustrasi adalah tidak mampu memahami tingkah laku orang lain.

"Menganggap orang lain tidak bersalah" adalah alat yang paling ampuh untuk melakukan transformasi yang sangat berarti bila seseorang bertingkah laku dengan cara yang tidak kita sukai. Strategi terbaik untuk menghadapi orang seperti ini adalah menjauh diri kita dari tingkah laku itu; untuk melihat apa yang tersembunyi "di balik tingkah laku" itu. Sangat sering, yang kita lihat adalah "ketidakbersalahan", yang merupakan asal perilaku tersebut. Sedikit perubahan dalam pikiran kita akan membuat kita lebih peduli.

Kadang-kadang, saya bekerja bersama orang-orang yang mendesak saya untuk bergesa-gesa. Sering kali, teknik mereka untuk membuat saya bergesa-gesa menjengkelkan, bahkan meremehkan. Bila saya terpaku pada kata-kata yang mereka gunakan, nada suara mereka, dan urgensi dalam pesan yang mereka sampaikan, saya merasa jengkel, bahkan, marah dalam meresponsnya. Saya menganggap mereka "bersalah" karena bersikap begitu terhadap saya. Namun, bila saya ingat urgensi yang *saya* rasakan ketika harus segera menyelesaikan sesuatu, ini membuat saya dapat melihat ketidakbersalahan dalam sikap mereka. Bahkan di balik sikap yang paling menjengkelkan pun tersembunyi orang yang frustrasi, yang berteriak mencari perhatian.

Lain kali (dan mudah-mudahan dari sekarang), bila seseo-

Bila kita tidak frustrasi karena tingkah laku orang lain, akan jauh lebih mudah untuk tetap memusatkan perhatian pada keindahan hidup.

rang bertingkah aneh, cobalah melihat ketidakbersalahan dalam tingkah lakunya ini. Bila kita memiliki rasa peduli, tak akan susah untuk melihatnya. Bila kita melihat ketidakbersalahan, hal sama yang biasanya membuat kita frustrasi tidak akan lagi demikian. Dan, bila kita tidak frustrasi karena tingkah laku orang lain, akan jauh lebih mudah untuk tetap memusatkan perhatian pada keindahan hidup.

Pilihlah untuk Menjadi yang Baik daripada Menjadi yang Benar

SEPERTI telah saya kemukakan dalam strategi nomor 12, dalam hidup ini kita diberi banyak kesempatan untuk memilih antara menjadi yang baik atau menjadi yang benar. Kita memiliki kesempatan untuk menunjukkan kesalahan seseorang, apa yang dapat dan harus dilakukannya secara berbeda, atau apa yang harus mereka perbaiki. Kita memiliki kesempatan untuk "mengoreksi" orang lain, secara pribadi dan di hadapan orang lain. Kesempatan itu sebenarnya adalah kesempatan untuk membuat orang lain merasa tidak nyaman, dan diri kita sendiri juga akan merasa tidak nyaman dalam prosesnya.

Tanpa ingin terlalu bersifat psikoanalisis mengenai hal ini, alasan yang menggoda kita untuk mengoreksi orang lain, membuatnya malu—atau memperlihatkan kepadanya bahwa kitalah yang benar dan orang lainlah yang salah—adalah ego dan keyakinan kita yang salah bahwa bila kita menunjukkan bahwa orang lain salah, kita pastilah benar, dan dengan begitu kita merasa lebih nyaman.

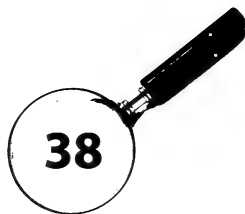
Namun, dalam kenyataannya, bila Anda memperhatikan apa yang Anda rasakan setelah mempermalukan seseorang, Anda akan melihat bahwa perasaan Anda menjadi lebih tidak enak dibandingkan dengan sebelum menjatuhkan orang lain itu. Hati Anda, bagian diri Anda yang penuh rasa belas kasih, sangat tahu bahwa tidak mungkin kita akan merasa lebih nyaman bila kita berada di atas kesulitan orang lain.

Untungnya, kebalikannya juga berlaku—bila tujuan kita adalah membuat seseorang merasa bangga, membuat mereka merasa lebih baik, ikut senang atas keberhasilan mereka, Anda juga akan memperoleh ganjaran dari perasaan positif mereka. Lain kali bila Anda mendapat kesempatan untuk mengoreksi seseorang, bahkan bila fakta yang mereka kemukakan sedikit salah, tahan godaan itu. Sebaliknya, tanyai diri Anda, "Apa yang sebenarnya kuinginkan dari interaksi ini?" Kesempatannya adalah, apa yang Anda inginkan adalah interaksi damai ketika semua pihak meninggalkan interaksi itu dengan perasaan enak. Setiap kali menahan diri untuk "menjadi yang benar," dan sebaliknya memilih "menjadi yang baik," kita akan mendapatkan rasa penuh kedamaian dalam diri kita.

Baru-baru ini, saya dan istri saya mendiskusikan suatu ide bisnis yang terbukti sangat berhasil. Saya membicarakan ide "saya" itu, jelas-jelas merasa berhak mendapatkan penghargaan atas kesuksesan kami! Kris, dengan sikapnya yang selalu penuh kasih sayang, membiarkan saya merasa bangga. Baru kemudian saya ingat bahwa ide itu sebenarnya adalah ide Kris, bukan ide saya. Wah! Ketika saya meminta maaf kepadanya, jelas terlihat bahwa ia lebih memedulikan kesenangan saya daripada kebutuhannya untuk mendapat penghargaan. Ia berkata bahwa ia

Bila tujuan kita adalah membuat seseorang merasa bangga, membuat mereka merasa lebih baik, ikut senang atas keberhasilan mereka, Anda juga akan memperoleh ganjaran dari perasaan positif mereka.

senang melihat saya bahagia dan tak jadi persoalan ide siapa itu. (Anda lihat kan betapa sangat mudah orang menyayangi Kris?)

Jangan merancukan strategi ini dengan menjadi orang yang lemah, atau tidak mempertahankan keyakinan kita. Saya tidak menyarankan bahwa kita tidak boleh menjadi yang benar—hanya saja, kalau kita *memaksa* untuk menjadi yang benar, sering kali ada harga yang harus dibayar—ketenangan batin kita. Untuk menjadi orang yang penuh ketenangan hati, kita harus memilih menjadi yang baik atau menjadi yang benar. Cara yang paling baik untuk memulainya adalah dengan orang yang pertama kali Anda ajak bicara nanti.

Katakan pada Tiga Orang (Hari Ini) Betapa Anda Menyayanginya

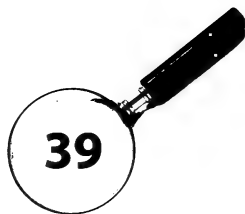
PENULIS Stephen Levine mengajukan satu pertanyaan, "Bila Anda punya waktu satu jam untuk hidup dan hanya dapat menelepon satu kali—siapa yang akan Anda telepon, apa yang akan Anda katakan, dan mengapa Anda menunda melakukannya?" Betapa hebatnya pertanyaan ini!

Siapa yang tahu apa yang kita tunda-tunda? Barangkali kita ingin percaya bahwa kita akan hidup selamanya, atau bahwa "suatu hari nanti" kita akan berkeliling untuk menyatakan kepada orang-orang yang kita sayangi betapa kita mencintai mereka. Apa pun alasannya, kebanyakan dari kita menunda terlalu lama untuk melakukan hal itu.

Secara kebetulan, saya menulis strategi ini pada hari ulang tahun nenek saya. Siangnya, saya dan ayah saya berziarah ke makamnya. Nenek wafat dua tahun yang lalu. Sebelum ia meninggalkan dunia ini, jelas betapa penting baginya untuk membuat keluarganya tahu betapa ia menyayangi kami semua. Ini peringatan yang baik bahwa tak ada alasan yang tepat untuk

menunda. Sekaranglah saat yang tepat untuk membuat orang lain tahu betapa Anda memperhatikan mereka.

Idealnya, Anda dapat menyatakannya secara langsung atau melalui telepon. Saya tidak tahu berapa banyak orang yang menanti di ujung telepon bila yang meneleponnya mengatakan, "Aku menelepon hanya untuk mengatakan aku sayang padamu!" Anda mungkin tak akan menyangka bahwa tak ada yang begitu berarti di dunia ini bagi seorang manusia. Bagaimana perasaan Anda bila Anda menerima telepon yang sama?

Bila Anda terlalu malu untuk melakukannya, tulislah sehelai surat ungkapan kasih. Mana pun cara yang Anda pilih, Anda akan menemukan bahwa bila sudah terbiasa melakukannya, membiarkan orang lain mengetahui bahwa Anda menyayangi mereka, ini akan menjadi bagian rutin kehidupan Anda. Anda mungkin tak akan terkejut ketika mengetahui bahwa, bila melakukannya, Anda akan menerima lebih banyak cinta sebagai balasannya.

Praktikkan Kerendahan Hati

KERENDAHAN hati dan ketenangan batin berjalan beriringan. Semakin jarang kita bersikeras "membuktikan diri" di hadapan orang lain, semakin mudah kita memperoleh ketenangan batin.

Membuktikan kehebatan diri sendiri adalah perangkap yang berbahaya. Butuh energi dalam jumlah besar agar bisa terus-menerus menunjukkan prestasi, menyombongkan, atau berusaha meyakinkan orang lain bahwa kita sangat bernilai sebagai manusia. Menyombongkan diri benar-benar akan menghilangkan perasaan positif yang kita peroleh dari suatu prestasi atau sesuatu yang membanggakan. Ekstremnya, semakin berusaha membuktikan diri, semakin banyak orang yang menjauh, berbicara di balik punggung kita mengenai rasa tidak percaya diri kita karena menyombongkan diri, dan barangkali bahkan membenci kita.

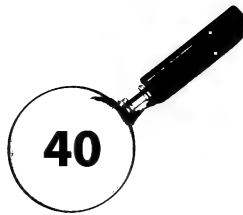
Namun, ironisnya, semakin sedikit kita mencari pembenaran, semakin banyak pembenaran yang kita dapatkan. Orang-orang akan tertarik pada orang yang tenang, memiliki rasa percaya diri yang tersembunyi, orang yang tak butuh *membuat*

Semakin jarang kita bersikeras "membuktikan diri" di hadapan orang lain, semakin mudah kita memperoleh ketenangan batin.

diri mereka terlihat baik, selalu "menjadi yang benar" setiap saat, atau mengambil kesempatan untuk menjadi pemenang. Kebanyakan orang menyukai orang yang tak butuh menyombongkan diri, orang yang berbagi cerita dengan rasa tulus dari hatinya, bukan dengan egonya.

Cara menumbuhkan kerendahan hati yang tulus adalah dengan mempraktikkannya. Kita akan merasa senang melakukannya karena akan langsung mendapat masukan tersembunyi dalam bentuk rasa tenang dan gembira. Kali lain Anda mendapat kesempatan untuk menyombongkan diri, tahanlah godaan itu. Saya mendiskusikan strategi ini dengan seorang klien, dan ia membagi kisah ini: Ia sedang bersama sekelompok teman beberapa hari setelah ia dipromosikan. Teman-temannya belum mengetahui promosinya ini. Tetapi klien saya inilah yang terpilih untuk dipromosikan, bukan seorang temannya yang juga anggota dari kelompok itu. Ia memang sedikit bersaing dengan orang ini, dan sangat tergoda untuk menyelipkan fakta bahwa ialah yang terpilih untuk dipromosikan, bukan teman mereka yang satu itu. Ia sudah hampir mengatakan itu, ketika ada suara halus di dalam dirinya berkata, "Stop. Jangan lakukan itu!" Ia memang akhirnya menceritakan keberhasilannya itu, tetapi tetap terkendali dan tidak mengubah percakapan itu menjadi mensyukuri nasib buruk orang lain. Ia tak pernah menyebut-nyebut mengapa teman mereka yang

satu itu tidak dipromosikan. Ia mengatakan kepada saya betapa senang dan bangganya ia pada dirinya sendiri karena telah mampu menikmati keberhasilannya tanpa menyombongkan diri. Baru kemudian, ketika teman-temannya tahu apa yang terjadi, betapa mereka mengatakan kepadanya mereka sangat terkesan akan penilaian baiknya dan kerendahan hatinya. Ia memperoleh lebih banyak masukan positif dan perhatian dari mempraktikkan kerendahan hati—tak lebih.

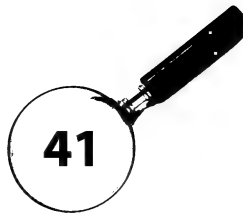
Cara menumbuhkan kerendahan hati yang tulus adalah dengan mempraktikkannya.

Bila Anda Ragu-Ragu Siapa yang Mendapat Giliran Bertugas Membuang Sampah, Lakukan Sendiri Tugas Itu

BILA kita tidak berhati-hati, sangatlah mudah menjadi kesal akan semua tanggung jawab hidup kita sehari-hari. Pernah suatu saat, waktu suasana hati saya sedang buruk, saya menghitung bahwa setiap hari rata-rata saya mengerjakan lebih dari 1.000 jenis pekerjaan. Tentu saja, bila suasana hati saya sedang baik, jumlahnya tak akan sebanyak itu.

Waktu memikirkan hal ini, saya heran betapa mudahnya mengingat semua tugas yang saya lakukan, juga tanggung jawab lainnya yang saya pikul. Tetapi, sekaligus, sangat mudah bagi saya untuk melupakan semua hal yang dilakukan oleh istri saya setiap hari. Enak betul!

Memang sangat sulit menjadi orang yang berpuas hati bila kita "menghitung-hitung" semua yang kita lakukan. Mencatati apa yang kita lakukan hanya akan membuat kita kecewa karena dipenuhi dengan pikiran: siapa yang harus melakukan apa, siapa yang harus melakukan lebih banyak lagi, dan sebagainya.

Bila Anda ingin mengetahui kebenaran tentang ini, inilah lambang dari "hal-hal kecil". Kita akan lebih gembira menjalani hidup ini bila tahu bahwa kita sudah melakukan tugas kita dan orang lain dalam keluarga kita tidak perlu mengerjakan satu tugas lagi, daripada merasa cemas dan meributkan siapa yang mendapat giliran membuang sampah hari ini.

Alasan paling kuat lainnya untuk menolak strategi ini adalah pemikiran bahwa kita tak akan mendapat keuntungan darinya. Alasan ini serupa dengan merasa yakin bahwa yang penting kita benar. Yang sering terjadi adalah *tidaklah* penting kita benar, dan juga tidaklah penting kita membuang sampah lebih sering daripada pasangan atau anggota keluarga lainnya. Membuat hal-hal sepele menjadi hal yang kurang penting dalam hidup kita tak diragukan lagi akan membebaskan lebih banyak energi dan waktu bagi kita untuk memikirkan hal-hal yang benar-benar penting.

Hindari "Mencari-Cari Atap yang Bocor"

ISTILAH "mencari-cari atap yang bocor", dalam kaitan dengan gangguan kehidupan yang tenang, adalah metafora untuk menjelaskan salah satu kecenderungan kita yang paling neurotik dan tak mau bersyukur. Istilah ini berasal dari sahabat saya, Dr. George Pransky.

Seperti halnya kita ingin menjaga rumah kita dari musim hujan dengan mencari-cari retakan, genteng bocor, dan segala yang rusak, kita juga dapat mencari-cari apa yang rusak dalam hubungan kita, bahkan hidup kita, dengan melakukan hal yang sama. Intinya, "mencari-cari atap yang bocor" berarti kita sedang berada pada keadaan mengamati dengan cermat apa yang butuh diperbaiki. Dengan kata lain, mencari-cari keretakan dan kekurangan hidup, juga berusaha membetulkannya, atau paling tidak menunjukkannya pada orang lain. Kecenderungan ini tidak hanya akan membuat kita dijauhi orang lain, tetapi juga akan membuat kita merasa tidak nyaman. Itu akan mendorong kita untuk berpikir apa yang *salah* dengan hidup ini dan orang lain—apa yang tidak kita sukai. Jadi, bukannya menghargai hubungan dan hidup kita, sikap "mencari-cari atap

yang bocor" ujung-ujungnya akan memunculkan pemikiran bahwa hidup ini tak lain adalah sesuatu yang selalu kacau. Tak ada apa pun yang pas di tempatnya.

Sikap "mencari-cari atap yang bocor" ujung-ujungnya akan memunculkan pemikiran bahwa hidup ini tak lain adalah sesuatu yang selalu kacau.

Dalam hubungan kita, "mencari-cari atap yang bocor" memiliki ciri khas memainkan perannya sebagai berikut: kita bertemu dengan seseorang dan semua baik-baik saja. Kita tertarik pada penampilan, kepribadian, kecerdasan, rasa humornya, atau kombinasi dari sifat-sifat ini. Mulanya, kita tidak hanya menyetujui perbedaan kita dengan orang ini, kita benar-benar menghargainya. Kita bahkan mungkin tertarik pada orang tersebut, sebagian karena betapa berbedanya kita dengan orang ini. Kita memiliki pendapat, kegemaran, selera, dan prioritas yang berbeda.

Namun, tak lama kemudian, kita mulai mengamati kebiasaan khas mitra baru kita itu (atau teman, guru, siapa pun), yang kita pikir bisa diperbaiki. Kita mencoba menarik perhatian mereka. Kita mungkin berkata, "Kau tahu? Kau punya kecenderungan untuk selalu terlambat." Atau, "Kalau dipikir-pikir, kau tidak terlalu suka membaca, ya?" Intinya, kita memulai apa yang secara tak terelakkan berubah menjadi suatu jalan hidup—mencari-cari dan memikirkan apa yang *tak kita sukai* dari seseorang, atau sesuatu yang tak terlalu baik.

Tentu saja, komentar sekali-sekali, kritik yang konstruktif,

atau petunjuk yang sangat membantu bukanlah alasan untuk khawatir. Namun, saya harus berkata bahwa saat saya menghadapi banyak pasangan selama bertahun-tahun, saya mendapati hanya sedikit orang yang tidak merasa bahwa pasangannya pernah "mencari-cari atap yang bocor" di "rumah" mereka. Komentar tak berbahaya yang sekali-sekali dilontarkan memiliki kecenderungan tersembunyi yang membahayakan untuk menjadi cara kita memandang hidup ini.

Mencari-cari kelemahan orang lain tak ada gunanya selain hanya akan benar-benar mendefinisikan kita sebagai seseorang yang butuh dianggap bersikap kritis.

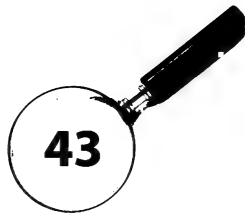
Entah Anda punya kecenderungan untuk mencari-cari kelemahan hubungan Anda, aspek-aspek tertentu dalam hidup Anda, atau keduanya, yang perlu dilakukan adalah menghilangkan kebiasaan "mencari-cari atap yang bocor." Begitu kebiasaan ini menyelinap ke pikiran, tahan diri dan kunci mulut Anda. Semakin jarang mencari-cari kesalahan pasangan atau teman kita, semakin sering kita menemukan betapa sangat indahnya hidup ini.

Luangkan Sedikit Waktu, Setiap Hari, Memikirkan Orang yang Anda Cintai

PADA awal buku ini, saya memperkenalkan gagasan untuk meluangkan waktu sebentar, setiap hari, guna memikirkan orang yang layak diberi ucapan terima kasih. Sumber baik lainnya untuk mendapatkan rasa bersyukur dan ketenangan batin adalah meluangkan waktu sebentar, setiap hari, memikirkan seseorang untuk disayang. Ingatkah Anda akan pepatah yang berbunyi, *"An apple a day keeps the doctor away?"* Ekuivalennya dengan cinta mungkin berbunyi, *"Thinking of someone to love each day keeps your resentment away!"*

Saya mulai secara sadar memikirkan orang-orang yang saya cintai ketika menyadari betapa seringnya pikiran saya terperangkap pada hal sebaliknya—memikirkan orang-orang yang membuat saya sakit hati. Pikiran saya akan terfokus pada tingkah laku negatif atau aneh, dan dalam sesaat diri saya akan dipenuhi suasana negatif. Namun, begitu saya membuat keputusan sadar untuk meluangkan waktu sebentar setiap pagi guna memikirkan orang yang layak dicintai, perhatian saya

terarah menuju suasana positif, tak hanya tertuju kepada satu orang, tetapi secara keseluruhan dalam satu hari itu. Saya tidak bermaksud menyatakan bahwa saya tak pernah lagi merasa sakit hati, tetapi yang pasti hal itu terjadi lebih jarang daripada biasanya. Saya percaya latihan ini akan memberikan banyak perbaikan dalam diri saya.

Di pagi hari, setiap bangun tidur, saya memejamkan mata dan menarik napas dalam-dalam. Lalu, saya bertanya pada diri sendiri, "Siapa yang layak saya beri ungkapan rasa cinta saya hari ini?" Segera, gambaran diri seseorang akan muncul di pikiran saya—seorang anggota keluarga, seorang teman, rekan sekerja, seorang tetangga, seseorang dari masa lalu, bahkan orang yang tak saya kenal yang saya lihat di jalan. Bagi saya, tak terlalu penting siapa orangnya karena gagasannya adalah membawa pikiran saya menuju kasih sayang. Bila gambaran orang yang ingin saya beri ungkapan rasa cinta saya sudah jelas terlihat, saya akan mendoakan mereka agar hari itu mereka dianugerahi kasih sayang. Saya akan mengatakan kepada diri saya sendiri sesuatu seperti, "Mudah-mudahan hari ini kau mendapat kasih sayang yang berlimpah." Ketika saya selesai dengan ritual yang hanya membutuhkan waktu dalam hitungan detik ini, saya biasanya merasa hati saya siap untuk memulai hari ini. Secara mistis, yang tak dapat saya jelaskan, saat-saat yang cuma beberapa detik itu akan melekat pada diri saya selama berjam-jam. Bila Anda mencoba latihan ini, saya yakin Anda akan mendapati hari Anda akan sedikit lebih tenang.

Jadilah Seorang Antropolog

ANTROPOLOGI adalah ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan manusia dan asal-usulnya. Namun, dalam strategi ini, saya merasa lebih pas bila definisinya adalah "tertarik, tanpa melakukan penilaian, pada cara orang lain memilih untuk hidup dan bertingkah laku." Strategi ini akan membuat kita lebih peduli dan kita pun akan menjadi lebih sabar. Namun, di balik itu, tertarik pada cara orang lain bertindak adalah cara untuk menggantikan penilaian menjadi kebaikan yang penuh kasih. Bila kita secara tulus ingin mengetahui bagaimana seseorang bereaksi atau perasaan mereka terhadap suatu hal, tak mungkin Anda akan merasa jengkel. Dengan cara ini, menjadi antropolog adalah cara agar tidak terlalu frustrasi karena sikap orang lain.

Bila sikap seseorang kita anggap aneh, bukannya bereaksi dalam cara yang bisa kita lakukan, misalnya, "Aku tak mengerti mengapa mereka bersikap seperti itu", kita justru akan berkata seperti ini kepada diri sendiri, "Yah, aku mengerti, mungkin memang ini caranya memandang sesuatu dalam hidupnya. Mena-

Tertarik pada cara orang lain bertindak adalah cara untuk menggantikan penilaian menjadi kebaikan yang penuh kasih.

rik sekali." Agar strategi ini membantu kita, kita harus benar-benar tulus. Hanya ada batas tipis antara "tertarik" dan arogan bila kita diam-diam merasa bahwa cara kitalah yang lebih benar.

Baru-baru ini, saya sedang berada di pusat perbelanjaan bersama anak perempuan saya yang berumur enam tahun. Sekelompok *punk rocker* lewat di depan kami dengan rambut durinya yang berwarna oranye dan tato yang memenuhi seluruh tubuhnya. Anak saya langsung bertanya, "Ayah, mengapa dandanan mereka seperti itu? Apa itu memang seragam mereka?" Bila itu terjadi beberapa tahun yang lalu, saya akan merasa berhak menilai mereka dan merasa terganggu melihat anak-anak muda itu—karena saya menilai bahwa mereka salah dan pandangan saya yang lebih konservatiflah yang benar. Saya pasti akan mengeluarkan penjelasan yang mengandung unsur penilaian kepada anak perempuan saya dan menularkan pandangan saya yang penuh penilaian itu kepadanya. Namun, berpura-pura menjadi seorang antropolog telah mengubah perspektif saya sedemikian besar; ini membu-

Bila kita tertarik pada sudut pandang orang lain, bukan berarti, walaupun sedikit, bahwa kita menyetujuinya.

at saya lebih lunak. Saya berkata kepada anak perempuan saya, "Ayah tidak begitu tahu, tapi menarik sekali kan, bahwa kita ini berbeda-beda?" Ia berkata, "Iya, tapi aku lebih suka rambutku." Bukannya terpaku pada tingkah laku mereka dan terus membesar-besarkannya, kami berdua melupakannya dan melanjutkan menikmati kebersamaan kami.

Bila kita tertarik pada sudut pandang orang lain, bukan berarti, walaupun sedikit, bahwa kita menyetujuinya. Saya jelas-jelas tak mau memilih gaya hidup *nge-punk* atau menyarankannya pada orang lain. Namun, juga, bukan hak saya untuk memberikan penilaian. Salah satu peraturan tak tertulis untuk menikmati hidup adalah memberi penilaian pada orang lain membutuhkan energi yang cukup besar dan, tanpa kecuali, akan membuat kita tersingkir dari tempat yang kita inginkan.

Pahamilah Realitas Terpisah

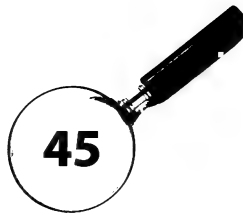
SELAGI kita sedang membicarakan topik tertarik pada cara orang lain menyikapi sesuatu, marilah sejenak membicarakan masalah realitas terpisah.

Bila kita pernah bepergian ke negara lain atau melihat gambaran tentang negeri itu di layar kaca, kita pasti menyaksikan perbedaan besar antara masing-masing kebudayaan. Prinsip realitas terpisah menyatakan bahwa perbedaan di antara individu sama besarnya. Seperti halnya kita tidak akan mengharapkan orang-orang dari kultur yang berbeda memandang atau melakukan hal-hal seperti yang kita lakukan (kenyataannya kita akan kecewa bila mereka melakukannya), prinsip ini menunjukkan bahwa perbedaan individual dalam cara kita memandang dunia ini juga mencegah kita melakukannya. Ini bukan sekadar masalah menolerir perbedaan, tetapi masalah memahami dan menghargai kenyataan bahwa kenyataan itu secara harfiah memang tak bisa diubah.

Saya telah menyaksikan bahwa pemahaman akan prinsip ini dapat mengubah hidup. Ini jelas-jelas menghilangkan perselisihan. Bila kita berharap untuk melihat segala sesuatu secara berbeda, bila kita menerima bahwa setiap orang memiliki pem-

bawaan yang berbeda-beda dalam melakukan sesuatu dan bereaksi terhadap rangsangan yang sama, rasa peduli yang kita miliki bagi diri kita sendiri dan bagi orang lain akan meningkat secara dramatis. Bila kita berharap sebaliknya, potensi timbulnya konflik akan muncul.

Saya berharap Anda benar-benar memperhatikan dan menghargai kenyataan bahwa kita semua sangat berbeda. Bila Anda melakukannya, kasih sayang yang Anda rasakan bagi orang lain, juga penghargaan Anda, terhadap keunikan Anda akan meningkat.

> **Bila kita berharap untuk melihat segala sesuatu secara berbeda, bila kita menerima bahwa setiap orang memiliki pembawaan yang berbeda-beda dalam melakukan sesuatu dan bereaksi terhadap rangsangan yang sama, rasa peduli yang kita miliki bagi diri kita sendiri dan bagi orang lain akan meningkat secara dramatis.**

Buat Sendiri Program Membantu

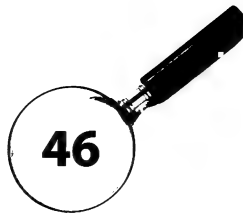
BILA ingin hidup dengan tenteram dan penuh kebajikan, sangat membantu bila Anda melakukan hal-hal yang baik dan penuh kedamaian. Salah satu cara kesukaan saya untuk melakukannya adalah dengan membuat program membantu. Tindakan kecil untuk melakukan kebajikan seperti ini adalah kesempatan untuk melayani dan mengingatkan kita betapa menyenangkan rasanya menjadi baik dan suka menolong.

Kami tinggal di daerah perdesaan di San Francisco Bay Area. Kebanyakan yang kami lihat adalah keindahan dan alam bebas. Satu kekecualian dari keindahan ini adalah sampah yang dibuang orang dari jendela mobil ketika mereka sedang berkendara di jalan-jalan perdesaan. Salah satu dari sedikit kerugian hidup di daerah terpencil adalah pelayanan umum, misalnya pengangkutan sampah, tidak terlalu banyak tersedia seperti halnya di daerah yang dekat dengan kota.

Program membantu yang saya praktikkan secara teratur bersama dua anak saya adalah mengumpulkan sampah yang ada di wilayah dekat permukiman kami. Sedemikian biasanya kami melakukan hal ini sampai-sampai anak perempuan saya

sering kali berkata dengan suaranya yang menggemaskan, "Ada sampah, Ayah, stop dulu!" Dan bila kami punya waktu, saya segera memarkir mobil dan memunguti sampah itu. Kelihatannya memang aneh, tapi kami benar-benar menikmatinya. Kami memunguti sampah di taman, di trotoar, praktis di mana saja. Sekali waktu saya bahkan melihat orang yang sama sekali tak saya kenal sedang memunguti sampah di dekat tempat tinggal kami. Ia tersenyum pada saya dan berkata, "Saya melihat Anda melakukannya, dan rasanya ini ide yang bagus."

Memunguti sampah hanyalah salah satu pasokan yang tak ada habisnya untuk ritual menolong. Anda bisa membantu membukakan pintu bagi orang lain, mengunjungi orang lanjut usia di panti jompo, atau membersihkan jalan di dekat permukiman Anda. Pikirkanlah cara-cara lain yang tak banyak membuang energi tetapi sangat membantu. Ini sangat menyenangkan, memberi imbalan pada diri sendiri, dan memberikan contoh yang baik pada orang lain. Setiap orang merasa puas.

46

Setiap Hari, Katakan Sedikitnya pada Satu Orang Sesuatu yang Anda Sukai, Kagumi, atau Hargai tentang Orang Itu

SEBERAPA sering kita ingat (atau menyempatkan diri) untuk mengatakan kepada orang-orang seberapa besar kita menyukai, mengagumi, atau menghargai mereka? Bagi kebanyakan orang, tak terlalu sering. Kenyataannya, bila saya bertanya kepada orang, saya akan mendengar jawaban seperti, "Saya tak ingat kapan saya terakhir kali mendapat pujian," "Hampir tak pernah," dan, yang menyedihkan, "Saya tak pernah menerima pujian."

Mengatakan kepada seseorang apa yang Anda sukai, kagumi, atau hargai tentang mereka adalah suatu "perbuatan baik secara acak."

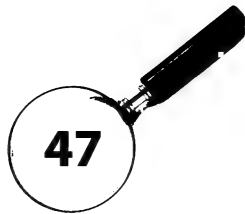
Ada beberapa alasan kita tidak secara verbal membiarkan orang lain mengetahui sikap positif kita

terhadap mereka. Saya pernah mendengar alasan seperti, "Mereka tak butuh mendengar pujian saya—mereka sudah tahu," dan, "Saya benar-benar mengaguminya, tetapi saya malu mengatakannya." Tetapi, bila Anda menanyai calon penerima pujian ini apakah ia menikmati diberi pujian tulus dan masukan positif, sembilan dari sepuluh akan menjawab, "Wah, saya akan senang sekali." Entah alasan Anda untuk *tidak* memberi pujian pada dasarnya adalah tidak tahu harus mengatakan apa, malu, merasa orang lain sudah menyadari kelebihannya dan tak butuh diberitahu, atau sekadar tidak biasa melakukan itu, inilah saatnya mengubahnya.

Bila pikiran kita terarah ke hal yang positif, perasaan kita akan menjadi tenteram.

Mengatakan kepada seseorang apa yang Anda sukai, kagumi, atau hargai tentang mereka adalah suatu "perbuatan baik secara acak." Hampir tak membutuhkan usaha (bila Anda sudah terbiasa melakukannya), tetapi menghasilkan keuntungan yang sangat besar. Banyak orang yang menghabiskan seluruh masa hidup mereka berharap orang lain mengakui mereka. Mereka mengharapkannya terutama dari orangtua, pasangan hidup, anak-anak, dan kawan-kawan. Tetapi, pujian dari orang tak dikenal pun akan sangat menyejukkan hati bila dilakukan dengan tulus. Membuat orang tahu apa yang kita rasakan mengenai mereka juga akan terasa menyenangkan bagi orang yang memberi pujian. Ini semacam sikap kebajikan yang penuh kasih. Ini berarti pikiran kita diarahkan pada sisi baik seseorang.

Dan bila pikiran kita terarah ke hal yang positif, perasaan kita akan menjadi tenteram.

Suatu hari saya sedang berada di toko swalayan dan menyaksikan suatu demonstrasi kesabaran yang sangat hebat. Petugas kasir baru saja dimarahi habis-habisan oleh seorang konsumen yang berang, jelas-jelas karena kesalahan yang tak berarti. Bukannya bersikap reaktif, petugas itu meredakan kemarahan konsumennya dengan bersikap tenang. Ketika tiba giliran saya untuk membayar, saya berkata padanya, "Saya terkesan sekali melihat cara Anda menangani orang tadi." Ia menatap mata saya dan berkata, "Terima kasih. Tahukah Anda, Anda-lah orang pertama yang pernah memuji saya di toko swalayan ini!" Saya hanya butuh dua detik untuk membuatnya tahu, tetapi ini menerangi hidupnya, dan juga hidup saya.

Ungkapkan Keterbatasan Anda Maka Keterbatasan Itu Akan Menjelma dalam Diri Anda

BANYAK orang yang menghabiskan energi mereka dengan mengemukakan keterbatasan mereka; "Aku tak bisa melakukan itu," "Aku tak bisa menghilangkannya, aku selalu begitu," "Aku tak pernah bisa mempertahankan hubungan dalam waktu lama," dan ribuan pernyataan negatif dan defensif lainnya.

Pikiran kita adalah alat yang paling kuat pengaruhnya. Bila kita memutuskan bahwa sesuatu memang benar atau ada di luar jangkauan kita, sangat sulit menerobos hambatan yang kita ciptakan sendiri itu. Bila kita mempertanyakan pendapat kita, itu hampir tidak mungkin. Andaikan, sebagai contoh, kita berkata pada diri sendiri, "Aku tak bisa membuat karangan." Kita akan mencari contoh untuk membuktikan pendapat ini. Kita akan mengingat karangan kita yang buruk di sekolah menengah, atau mengenang betapa kacau perasaan kita ketika terakhir kali duduk dan mulai menulis sehelai surat. Kita akan memenuhi kepala kita dengan keterbatasan-keterbatasan yang membuat kita takut mencoba. Untuk menjadi seorang penulis

atau yang lainnya, langkah pertama adalah mematikan sumber kritik kita yang terbesar—diri kita sendiri.

Saya mempunyai seorang klien yang mengatakan, "Saya tak akan pernah memiliki hubungan yang awet. Saya selalu membuatnya kacau." Tentu saja ia benar. Setiap kali ia bertemu dengan seseorang, ia akan, bahkan tanpa menyadarinya, mencari-cari alasan agar teman barunya itu meninggalkannya. Bila ia terlambat datang ke acara kencannya, ia akan mengatakan kepada teman kencannya itu, "Aku selalu terlambat." Bila mereka bertengkar, ia akan berkata, "Aku selalu terbawa nafsu cepat marah." Cepat atau lambat, ia akan membuat pasangannya percaya bahwa dirinya tak layak mendapatkan cintanya. Lalu, ia akan berkata kepada dirinya sendiri, "Lihat, kan, itu selalu terjadi padaku. Hubunganku tak pernah langgeng."

Ia harus belajar berhenti berharap bahwa segala sesuatu itu salah. Ia perlu "menahan diri" agar tidak menyatakan keterbatasan dirinya. Bila ia mulai berkata, "Aku memang selalu begini," ia seharusnya berkata, "Ini aneh. Aku biasanya tak *selalu* begini." Ia harus melihat bahwa mengemukakan keterbatasannya hanyalah kebiasaan negatif yang dapat dengan mudah diubah menjadi kebiasaan positif. Sekarang ia sudah bersikap lebih baik. Bila ia mengingat kebiasaan lamanya, biasanya ia menertawakan dirinya.

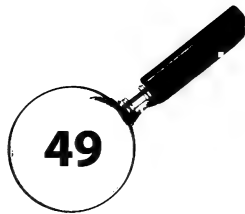
Saya telah belajar bahwa bila saya tidak mengemukakan keterbatasan saya, sangat jarang saya mengecewakan diri saya. Saya harap ini juga berlaku untuk Anda.

Ingatlah Bahwa Segala Sesuatu Tercipta Karena Campur Tangan Tuhan

SEORANG pemuka agama mengingatkan kita bahwa segala sesuatu yang diciptakan Tuhan sangatlah suci. Tugas kita sebagai manusia adalah menemukan kesucian itu pada apa yang kelihatannya merupakan situasi yang tak suci. Ia menyatakan bahwa bila kita dapat belajar melakukannya, kita dapat belajar mengasuh jiwa kita. Sangat mudah melihat keindahan Tuhan dalam indahnya matahari terbit, puncak gunung yang diselimuti salju, senyum seorang anak yang sehat, atau empasan ombak yang menerpa pantai berpasir. Tetapi, dapatkah kita belajar menemukan kesucian dalam situasi yang kelihatannya tak mengenakkan—cobaan hidup yang berat, tragedi keluarga, atau perjuangan hidup?

Bila hidup kita terisi oleh kerinduan untuk melihat kesucian dalm situasi sehari-hari, sesuatu yang ajaib akan mulai terjadi. Suatu perasaan damai merekah. Kita mulai melihat aspek memelihara dari kehidupan sehari-hari yang sebelumnya tak pernah kita lihat. Bila kita ingat bahwa segala sesuatu di dunia ini

tercipta karena campur tangan Tuhan, itu saja sudah memunculkan sesuatu yang istimewa. Bila kita ingat fakta spiritual ini ketika sedang menghadapi orang yang sulit atau sedang berusaha membayar tagihan, hal ini akan memperluas sudut pandang kita. Ini akan membantu kita mengingat bahwa Tuhan menciptakan orang yang sedang kita hadapi atau bahwa, di samping berjuang untuk membayar tagihan-tagihan, kita benar-benar diberkahi untuk melakukan apa yang kita kerjakan.

Di suatu tempat, di dalam kepala Anda, cobalah mengingat bahwa ada campur tangan Tuhan di dalam segala hal. Kenyataan bahwa kita tak bisa melihat keindahan di dalam suatu hal bukan berarti keindahan itu tidak ada di dalamnya. Sebaliknya, itu berarti kita tidak cukup cermat mencarinya atau tidak memiliki sudut pandang yang cukup luas untuk melihatnya.

Tahan Keinginan untuk Cepat-Cepat Melontarkan Kritik

MEMBERIKAN penilaian atau mengkritik orang lain tak ada gunanya bagi orang tersebut; selain hanya menggambarkan bahwa kita butuh dianggap kritis.

Bila Anda menghadiri suatu pertemuan dan mendengarkan semua kritik yang biasanya dilontarkan kepada orang lain, kemudian pulang dan memikirkan seberapa baik semua kritik itu untuk menjadikan dunia kita tempat yang menyenangkan untuk hidup, Anda mungkin akan sampai pada jawaban yang sama seperti jawaban saya: Nol besar! Tidak ada gunanya. Tapi itu belum semua. Menjadi kritis tidak hanya tak memecahkan masalah, tetapi juga sebagian akan berkontribusi pada kemarahan dan ketidakpercayaan dalam dunia kita. Lagi pula, tidak ada orang yang suka dikritik. Reaksi kita terhadap kritik biasanya menjadi defensif dan/atau menarik diri. Orang yang merasa diserang mungkin akan melakukan satu di antara dua hal ini: ia akan menjadi takut atau malu, atau ia akan menyerang atau menunjukkan kemarahannya. Berapa kali kita mengkritik seseorang dan memperoleh balasan seperti, "Terima kasih banyak

sudah menunjukkan kelemahan saya. Saya sangat menghargainya"?

Kritik, seperti mencela, sebenarnya tak lebih dari kebiasaan buruk. Sesuatu yang kita terbiasa lakukan; kita merasa familier dengan perasaan yang ditimbulkannya sehingga kita sibuk dan memberikan sesuatu untuk dikatakan.

Namun, bila kita menyisihkan waktu untuk mengamati bagaimana sebenarnya perasaan kita segera sesudah mengkritik seseorang, kita akan mendapati bahwa kita merasa sedikit tegang dan malu, seakan-akan kitalah orang yang sedang diserang. Alasan hal ini terjadi adalah bila kita mengkritik, itu merupakan pernyataan kepada seluruh dunia dan diri kita, "Aku punya kebutuhan untuk menjadi kritis." Hal yang biasanya tak ingin kita akui.

Pemecahannya adalah menahan diri kita dari bersikap kritis. Catatlah berapa sering Anda melakukannya dan betapa tidak enaknya perasaan Anda. Yang saya inginkan adalah membuatnya menjadi sebuah permainan. Saya masih suka menahan diri saya bersikap kritis, tapi ketika kebutuhan saya untuk mengkritik muncul, saya berusaha mengingatkan diri saya, "Wah, saya begini lagi." Mudah-mudahan saya dapat mengubah keinginan saya untuk mengkritik menjadi rasa toleransi dan respek.

Tulislah Lima Pendapat yang Akan Anda Bela Mati-Matian dan Carilah Cara untuk Menguranginya

PERTAMA kali saya mencoba strategi ini, saya begitu keras kepala sehingga bertahan untuk berpendapat bahwa saya *tidak* keras kepala. Lama-kelamaan, setelah berusaha menjadi orang yang lebih lemah lembut, saya merasa jauh lebih mudah melihat kapan saya keras kepala.

Berikut beberapa contoh dari klien-klien saya: "Orang yang tak pernah stres adalah orang malas." "Caraku adalah yang paling bagus" "Laki-laki bukan pendengar yang baik." "Perempuan suka memboroskan uang." "Anak-anak terlalu banyak bermain." "Orang bisnis selalu memikirkan uang." Anda dapat melihat bahwa daftar ini sendiri kemungkinan tidak akan berhenti. Intinya di sini adalah ini bukanlah hal-hal spesifik yang membuat kita keras kepala, tetapi kenyataan bahwa kita terlalu berpegang pada setiap gagasan yang kita miliki.

Membuat diri kita tidak keras kepala bukan berarti membuat diri kita lemah. Kenyataannya, ini malah akan membuat

kita lebih kuat. Saya punya klien pria yang tak mau mengubah pikirannya, sehingga hampir menjengkelkan, bahwa istrinya membelanjakan terlalu banyak uangnya. Ketika ia berusaha rileks sebentar dan mengamati kekakuannya, ia menemukan sesuatu yang sekarang membuatnya sedikit malu. Ia menemukan bahwa, kenyataannya, ialah yang *lebih banyak* membelanjakan dana, khususnya dibandingkan dengan apa yang telah dibelanjakan istrinya! Tujuannya dikacaukan oleh keyakinannya yang kaku.

Ketika ia menjadi semakin bijaksana, perkawinannya menjadi semakin baik. Bukannya membenci istrinya karena sesuatu yang bahkan tidak dilakukan oleh sang istri, ia sekarang menghargai penghematan yang dilakukan istrinya. Istrinya, sebaliknya, merasakan penerimaan dan penghargaan baru suaminya, dan jadi jauh lebih mencintainya.

Terima Saja Kritik yang Ditujukan kepada Anda (Dan Biarkan Kritik Itu Berlalu)

SERING sekali kita menjadi terhambat karena kritik kecil. Kita memperlakukannya seperti keadaan darurat, dan mempertahankan diri seolah-olah kita sedang berada dalam pertempuran. Namun, kenyataannya, kritik tidak lebih daripada suatu pengamatan yang dilakukan orang lain mengenai kita, mengenai tindakan kita, atau cara kita berpikir tentang sesuatu, yang tidak sesuai dengan visi yang kita miliki. Akhirnya, ini jadi masalah besar!

Bila kita bereaksi terhadap kritik dengan respons yang defensif dan tanpa dipikir lagi, kita akan sakit hati. Kita merasa diserang dan merasa perlu bertahan atau melontarkan kritik balik. Kita memenuhi pikiran dengan rasa marah atau rasa terluka yang tertuju kepada diri kita sendiri atau kepada orang yang mengkritik. Semua reaksi ini membutuhkan energi mental yang luar biasa besar.

Latihan yang benar-benar sangat bermanfaat adalah menerima kritik yang ditujukan kepada diri kita. Ini bukan berar-

Bila kita bereaksi terhadap kritik dengan respons yang defensif dan tanpa dipikir lagi, kita akan sakit hati.

ti kita harus menjadi orang yang lemah, yang jadi sasaran gangguan orang, atau merusak harga diri dengan meyakini semua hal negatif yang ditujukan kepada diri kita. Saya hanya mengatakan bahwa sering kali bila kita menerima kritik dengan baik, kita akan membuat keadaan menjadi lebih baik, memuaskan orang yang butuh mengungkapkan sudut pandangnya, memberi kesempatan kepada kita untuk belajar sesuatu mengenai diri kita sendiri dengan melihat sedikit kebenaran dalam pendapat orang lain, dan, barangkali, yang paling penting, memberi kesempatan kepada diri kita untuk tetap tenang.

Salah satu saat pertama saya secara sadar menerima kritik yang ditujukan kepada saya adalah bertahun-tahun yang lalu ketika istri saya berkata, "Kadang-kadang, kau terlalu banyak bicara." Saya ingat, sejenak saya merasa sakit hati sebelum memutuskan untuk menerimanya. Saya membalasnya dengan berkata, "Kau benar, saya memang kadang-kadang terlalu banyak bicara." Saya menemukan sesuatu yang mengubah hidup saya. Dengan menerima kritiknya, saya jadi mampu melihat

Kenyataannya, reaksi negatif terhadap kritik sering kali malah meyakinkan orang yang melontarkan kritik bahwa mereka benar dalam menilai kita.

bahwa ia memiliki sudut pandang yang baik. Saya sering kali terlalu banyak bicara! Lebih lanjut, reaksi saya yang nondefensif membantunya untuk bersikap tenang. Beberapa kemudian, ia berkata, "Kau tahu tidak? Kau enak sekali diajak bercanda." Saya tidak yakin ia akan mengeluarkan kata-kata ini seandainya saya menjadi marah karena pengamatannya itu. Sejak saat itu saya belajar bahwa melawan kritik tak akan pernah membuat kritik itu terhapuskan. Kenyataannya, reaksi negatif terhadap kritik sering kali malah meyakinkan orang yang melontarkan kritik bahwa mereka benar dalam menilai kita.

Cobalah strategi ini. Saya yakin Anda akan menemukan bahwa menerima kritik yang kadang-kadang dilontarkan memiliki lebih banyak keuntungan daripada kerugian.

Temukan Butir Kebenaran dalam Pendapat Orang Lain

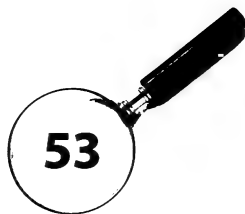
BILA Anda senang membuat orang lain bahagia, Anda akan menyukai ide ini.

Hampir setiap orang merasa pendapatnyalah yang paling baik. Kalau tidak, pasti orang lain tak mau berbagi pengalaman dengan dirinya. Namun, salah satu hal destruktif yang sebagian besar di antara kita sering lakukan adalah membandingkan pendapat orang lain dengan pendapat kita. Dan, bila pendapatnya tak sesuai dengan apa yang kita yakini, kita menolaknya atau mencari-cari kesalahannya. Kita merasa berpuas diri, orang lain merasa direndahkan, dan kita tidak mendapatkan apa-apa.

Hampir setiap pendapat memiliki kebenaran, terutama bila kita mencari kebenaran, bukan kesalahan. Lain kali, bila ada orang yang melontarkan pendapatnya tentang Anda, daripada memberikan penilaian atau mengkritiknya, lebih baik carilah sedikit kebenaran dalam apa yang dikatakan orang lain itu.

Bila kita memberikan penilaian kepada orang lain atau pendapatnya, hal ini tidak menyatakan apa-apa tentang orang lain itu, tetapi menyiratkan bahwa kita orang yang suka memberi penilaian.

Saya kadang-kadang masih mengkritik sudut pandang orang lain, tetapi saat ini berkurang dibandingkan dulu. Perubahan ini terjadi karena saya berniat menemukan sebutir kebenaran dalam pendapat orang lain. Bila kita mempraktikkan strategi sederhana ini, hal-hal yang mencengangkan akan mulai terjadi: kita akan mulai memahami orang-orang yang berinteraksi dengan kita, orang lain akan tertarik pada energi kasih sayang dan rasa menerima kita. Kurva belajar kita akan diperluas, dan, mungkin yang paling penting, kita akan memiliki perasaan yang lebih baik terhadap diri kita.

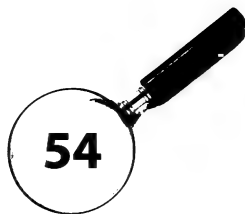
Hampir setiap pendapat memiliki kebenaran, terutama bila kita mencari kebenaran, bukan kesalahan.

Lihatlah Gelas yang Retak (dan juga Hal-Hal Lainnya)

INI adalah ajaran Buddha yang saya pelajari lebih dari dua puluh tahun yang lalu. Ajaran ini terus-menerus memberi perspektif yang saya butuhkan untuk menuntun saya mencapai tujuan lebih menerima diri saya sendiri.

Inti ajaran ini adalah seluruh kehidupan ini berada dalam perubahan yang tetap. Setiap hal memiliki awal dan akhir. Setiap tumbuhan diawali dari benih dan akhirnya akan kembali menjadi tanah. Setiap batu terbentuk dan setiap batu terkikis. Dalam dunia modern, ini berarti setiap mobil, setiap mesin, setiap potongan pakaian diciptakan dan semua itu akan terpakai dan menjadi rusak, hanya masalah waktu. Kita dilahirkan dan kita akan mati. Sebingkai kaca diciptakan dan akhirnya akan pecah.

Ada kedamaian yang terkandung dalam ajaran ini. Bila kita berharap sesuatu akan pecah, kita tak akan kaget atau kecewa bila itu benar-benar terjadi. Kita tak akan menjadi lumpuh bila sesuatu menjadi rusak, sebaliknya kita akan merasa bersyukur karena akhirnya mengalami hal itu.

Objek yang paling mudah adalah hal-hal sederhana, segelas air, misalnya. Ambil gelas yang paling Anda sukai. Amati sebentar, nikmati keindahannya dan ingat-ingat apa jasa yang sudah diberikannya bagi Anda. Sekarang, bayangkan gelas yang sama jatuh berkeping-keping. Pecahannya berserakan di lantai. Cobalah menjaga perspektif bahwa, pada waktunya, segala sesuatu akan tercerai-berai dan kembali ke bentuknya semula.

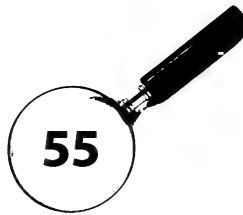
Tentu saja tidak ada orang yang menginginkan gelas favoritnya atau barang lain pecah. Filosofi ini bukanlah resep untuk menjadi pasif atau apatis, tetapi untuk berdamai dengan kenyataan. Bila gelas kita benar-benar pecah, filosofi ini membuat kita dapat menjaga perspektif. Kita tak akan berkata, "Ya, ampun!" Kita akan berkata, "Ah, akhirnya pecah juga." Bermainlah dengan kesadaran ini maka Anda akan mendapati diri Anda tidak hanya semakin tenang, tetapi juga menikmati hidup yang tak pernah Anda rasakan sebelumnya.

Pahami Pernyataan, "Di Mana pun Anda Berada, di Situlah Anda Berada"

INI judul buku yang sangat bagus karya John Kabat-Zinn (*Wherever You Go, There You Are*). Seperti dinyatakan oleh judul itu, di mana pun Anda berada, ajaklah diri Anda serta! Makna dari pernyataan ini adalah mengajari kita untuk tidak lagi berharap berada di tempat lain. Kita cenderung percaya bahwa bila kita berada di tempat lain—sedang dalam liburan, dengan pasangan yang lain, di tempat kerja yang lain, di rumah yang lain, dalam suasana yang lain—kita akan merasa lebih bahagia dan lebih puas. Tak akan pernah terjadi!

Kenyataannya adalah, bila kita memiliki kebiasaan mental yang merusak—mudah jengkel dan terganggu, sering sekali merasa marah dan frustrasi, atau terus-menerus berharap segala sesuatu akan berbeda, kecenderungan yang sama akan mengikuti kita, ke mana pun kita pergi. Dan, hal yang sebaliknya juga berlaku. Bila kita secara keseluruhan adalah orang yang bahagia yang jarang merasa jengkel dan terganggu, kita

dapat berpindah dari tempat ke tempat, dari orang ke orang, dengan sedikit dampak negatif.

Sekali waktu, ada orang yang bertanya kepada saya, "Seperti apa orang di California?" Saya balik bertanya kepadanya, "Seperti apa orang di kota Anda?" Ia menjawab, "Egois dan serakah." Saya mengatakan kepadanya bahwa ada kemungkinan ia akan merasa bahwa orang-orang di California juga egois dan serakah.

Sesuatu yang mencengangkan akan mulai terjadi hanya dengan kesadaran sederhana bahwa hidup, seperti halnya mobil, dikemudikan dari dalamnya, bukan sebaliknya. Bila kita memfokuskan diri untuk lebih berdamai dengan di mana kita berada, bukan berpikir di mana *sebaiknya* kita berada, kita akan mulai menemukan kedamaian sekarang juga, pada saat ini. Dengan demikian, bila kita berkeliling mencoba benda-benda baru, dan bertemu dengan orang-orang baru, kita tetap bisa merasakan kedamaian batin. Memang benar bahwa, "Di mana pun kita berada, di situlah kita berada."

Tariklah Napas Sebelum Mulai Bicara

STRATEGI sederhana ini telah membuahkan hasil yang cukup bermakna bagi setiap orang yang saya tahu pernah mencobanya. Hasil yang hampir langsung terlihat adalah meningkatnya kesabaran, bertambahnya perspektif, dan sebagai keuntungan sampingan, mendapat respek dari orang lain dan rasa syukur yang lebih besar.

Strategi ini sendiri sangatlah sederhana. Tak lebih dari sekadar mengambil jeda—bernapas—setelah orang yang berbicara dengan kita mengakhiri kata-katanya. Pertama kali, jarak waktu antara suara kita akan terasa lama sekali—tetapi dalam kenyataan, lamanya tak lebih dari sedetik. Kita akan terbiasa dengan kekuatan dan keindahan bernapas, dan juga akan menghargainya. Bernapas akan membawa kita lebih dekat ke,

Menyimak pembicaraan seseorang adalah hadiah yang paling langka dan paling berharga yang dapat Anda berikan.

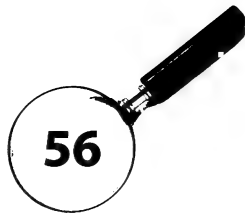
dan memperoleh lebih banyak dari, hampir setiap orang yang kita temui. Anda akan menemukan bahwa menyimak pembicaraan seseorang adalah hadiah yang paling langka dan paling berharga yang dapat Anda berikan. Yang dibutuhkan adalah niat dan perbuatan.

Anda akan mendapatkan kejutan yang menyenangkan berupa reaksi yang lebih lembut dan pandangan tak menyangka ketika Anda membiarkan orang lain selesai mengeluarkan pikirannya sebelum Anda melakukannya.

Bila mengamati percakapan di sekitar kita, kita akan tahu bahwa sering kali yang sebagian besar di antara kita lakukan hanyalah menunggu kesempatan *kita* untuk berbicara. Kita tidak *sungguh-sungguh* mendengarkan orang lain, hanya menanti celah untuk mengungkapkan pandangan kita. Kita sering kali memutus kalimat orang, atau berkata seperti, "Ya, ya," atau "Saya tahu," sangat sering, mendesak orang untuk cepat-cepat menyelesaikan kalimatnya sehingga kita dapat mengambil giliran kita. Kadang-kadang kita melakukan pembicaraan lebih seperti bermain pingpong, bukan menikmati atau belajar dari pembicaraan itu.

Bentuk komunikasi yang merusak ini membuat kita terdorong untuk mengkritik sudut pandang orang lain, bereaksi secara berlebihan, salah paham, mengaitkan motif yang salah,

dan membentuk opini, semua itu terjadi bahkan sebelum teman bicara kita mengakhiri kalimatnya. Tak heran kita sering merasa jengkel, terganggu, dan sakit hati satu sama lain. Kadang-kadang, bila kemampuan mendengarkan kita payah, punya teman pun sudah hebat!

Saya menghabiskan sebagian besar hidup saya dengan menunggu giliran untuk berbicara. Bila Anda seperti saya, Anda akan mendapatkan kejutan yang menyenangkan berupa reaksi yang lebih lembut dan pandangan tak menyangka ketika Anda membiarkan orang lain selesai mengeluarkan pikirannya sebelum Anda melakukannya. Sering kali, kita akan mendapati bahwa ini adalah pertama kalinya orang tersebut merasa didengarkan. Kita akan mendapatkan rasa lega yang berasal dari orang yang kita ajak bicara—dan rasa yang jauh lebih tenang, lebih tidak tergesa-gesa antara kita dan teman bicara kita. Tak perlu cemas kita tak akan mendapat giliran berbicara—kita akan mendapatkannya. Dalam kenyataannya, kita akan lebih dihargai untuk berbicara karena orang yang kita ajak bicara akan menangkap respek dan kesabaran kita dan akan mulai melakukan hal yang sama.

Bersyukurlah Saat Merasa Senang dan Bersikaplah Tenang Saat Merasa Susah

ORANG yang paling bahagia di dunia ini tidak setiap saat merasa bahagia. Pada kenyataannya, *semua* orang yang paling bahagia pun kadang-kadang merasakan suasana hati yang buruk, masalah, kekecewaan, dan sakit hati. Sering kali perbedaan antara orang yang bahagia dan orang yang tidak bahagia bukanlah terletak pada seberapa sering mereka memiliki suasana hati yang buruk atau seberapa parah perasaan buruk mereka, tetapi, sebaliknya, pada apa yang mereka perbuat bila mereka sedang berada pada suasana hati yang buruk. Bagaimana mereka berhubungan dengan perasaan mereka yang berubah?

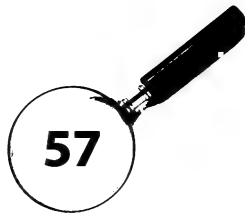
Perbedaan antara orang yang bahagia dan orang yang tidak bahagia adalah pada apa yang mereka perbuat bila mereka sedang berada pada suasana hati yang buruk.

Kebanyakan orang menjadikannya parah. Ketika merasa sedang susah, mereka menyingsingkan lengan baju dan berusaha mengenyahkannya. Mereka memperlakukan suasana hati mereka yang buruk dengan sangat serius dan berusaha mencari dan menganalisis apa yang salah. Mereka berusaha memaksa diri mereka keluar dari keadaan suasana hati yang buruk itu, yang cenderung akan menambah rumit masalah, bukan memecahkannya.

Bila Anda mengamati orang-orang yang tenang dan tenteram, Anda akan mendapati bahwa bila mereka sedang merasa senang, mereka akan sangat bersyukur. Mereka memahami bahwa perasaan negatif dan positif datang silih berganti, dan akan selalu tiba saatnya ketika mereka merasa tidak terlalu senang. Bagi orang-orang yang bahagia, ini tidak apa-apa, memang begitulah hidup ini berlangsung. Mereka menerima perasaan sepintas lalu yang tak dapat dielakkan ini. Jadi, bila mereka merasa depresi, marah, atau stres, mereka memperlakukan perasaan ini dengan sikap terbuka dan kebijakan yang sama. Bukan melawan perasaan ini dan menjadi panik hanya karena merasa tidak enak, mereka menerima perasaan ini, menyadari bahwa ini juga akan berlalu. Bukan tersandung dan jatuh melawan perasaan negatif ini, mereka dengan tenang menerima perasaan ini. Ini memungkinkan mereka dengan lembut dan tenang keluar dari perasaan negatif menuju

Bila suasana hati Anda sedang buruk, ketimbang melawannya, lebih baik berusahalah untuk bersikap tenang.

keadaan pikiran yang lebih positif. Salah seorang yang paling bahagia yang pernah saya kenal adalah orang yang kadang-kadang juga memiliki suasana hati buruk. Perbedaannya, tampaknya, ia telah terbiasa merasa nyaman dengan suasana hati buruknya. Kelihatannya seolah-olah ia benar-benar tak peduli karena ia tahu bahwa, pada waktunya, ia akan kembali merasa bahagia. Baginya, itu bukan masalah besar.

Lain kali, bila suasana hati Anda sedang buruk, ketimbang melawannya, lebih baik berusahalah untuk bersikap tenang. Amatilah bahwa, bila Anda tidak panik, Anda dapat menghadapinya dengan tenang dan kepala dingin. Sadarilah bahwa bila Anda tidak melawan perasaan negatif, bila Anda dengan tenang menghadapinya, perasaan negatif itu pasti akan berlalu seperti berlalunya matahari di senja hari.

Jadilah Pengemudi yang Tidak Terlalu Agresif

DI manakah kita merasa paling tegang? Bila kita seperti sebagian besar orang, mengendarai kendaraan di jalan raya mungkin berada pada deretan teratas daftar kita. Melihat kebanyakan jalan bebas hambatan sekarang ini, kita akan berpikir seolah-olah sedang berada di arena balap, bukan di jalan raya.

Ada tiga alasan yang baik untuk menjadi pengemudi yang tidak agresif. Pertama, bila agresif, kita membuat diri sendiri dan orang lain berada pada keadaan yang sangat berbahaya. Kedua, mengemudi dengan agresif sangatlah membuat stres. Tekanan darah naik, tangan semakin erat mencengkeram kemudi, mata bekerja berat, dan pikiran berputar tak terkendali. Akhirnya, ujung-ujungnya, kita tak jadi menghemat waktu dalam usaha menuju tempat tujuan.

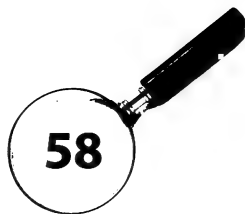
Baru-baru ini, saya sedang mengendarai mobil saya dari Oakland ke San Jose. Lalu lintas padat, tapi terkendali. Saya memperhatikan ada seorang pengemudi yang agresif dan pemarah keluar masuk jalur, mempercepat dan memperlambat kendaraannya. Jelas sekali ia sedang dalam keadaan tergesa-gesa. Saya tetap mengemudi pada jalur saya selama perjalanan

berjarak 64 kilometer itu. Saya mendengarkan kaset baru saya, dan menikmatinya sambil berangan-angan sepanjang perjalanan. Saya sangat menikmati perjalanan ini karena mengemudikan mobil memberi kesempatan kepada saya untuk sendirian. Ketika saya keluar dari jalan bebas hambatan itu, pengemudi agresif tadi muncul di belakang mobil saya dan tancap gas melewati saya. Tanpa sadar, saya sudah tiba di San Jose lebih dulu darinya. Segala usahanya untuk menyalip kendaraan orang lain, mengebut, dan mengambil risiko tinggi bagi keluarganya tidak membuahkan hasil apa-apa kecuali tekanan darah tinggi dan membuat cepat rusak kendaraannya. Secara rata-rata, ia dan saya berkendara dengan kecepatan yang sama.

Prinsip yang sama dapat diterapkan bila kita melihat pengemudi-pengemudi yang mengebut menyalip kita supaya mereka dapat mengalahkan kita sampai di lampu merah berikutnya. Benar-benar tak ada gunanya mengebut terutama karena kita akan ditilang dan harus menghabiskan waktu berurusan dengan polisi.

Bila membuat keputusan sadar untuk menjadi pengemudi yang tidak agresif, kita akan mulai menggunakan waktu kita berada di mobil untuk santai. Berusahalah untuk melihat bahwa mengemudi bukan hanya suatu cara untuk membuat kita sampai ke tujuan, tetapi sebagai kesempatan untuk bernapas dan berefleksi. Daripada membuat otot tegang, lebih baik kendurkanlah otot kita. Saya bahkan mempunyai beberapa kaset yang khusus dibuat untuk tujuan mengendurkan otot. Kadang-kadang saya memasangnya dan mendengarkan. Begitu tiba di tempat tujuan, saya merasa lebih rileks ketimbang ketika masuk ke mobil. Selama perjalanan hidup kita, kita mungkin banyak

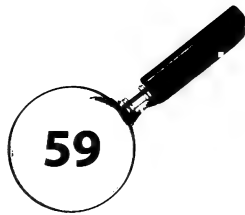
Berusahalah untuk melihat bahwa mengemudi bukan hanya suatu cara untuk membuat kita sampai ke tujuan, tetapi sebagai kesempatan untuk bernapas dan berefleksi.

menghabiskan waktu di kendaraan. Kita dapat menjadikannya saat-saat yang membuat frustrasi atau kita dapat memanfaatkannya dengan bijaksana. Bila melakukan hal yang terakhir, kita akan menjadi orang yang lebih rileks.

Rilekslah

APA artinya membuat diri kita rileks? Walaupun sudah mendengar istilah ini ribuan kali selama perjalanan hidup kita, sangat sedikit orang yang benar-benar mengerti apa sebenarnya rileks itu.

Bila Anda bertanya kepada orang-orang (yang telah banyak saya lakukan) apa artinya membuat diri kita rileks, kebanyakan akan menjawab dengan cara yang menyatakan bahwa rileks adalah sesuatu yang direncanakan akan dilakukan pada saat mendatang—pada saat liburan, ketika di tempat tidur, bila pensiun, atau bila sudah menyelesaikan pekerjaan. Tentu saja, ini berarti sebagian besar waktu lainnya (95 persen waktu dalam hidup Anda) pastilah dipakai untuk mengalami sesuatu yang membuat tegang, merasa diserang, terburu-buru, dan panik. Sangat sedikit yang benar-benar berterus terang dan berkata begitu, tetapi inilah implikasi nyatanya. Dapatkah ini menerangkan mengapa begitu banyak dari kita yang bersikap seolah-olah hidup adalah suatu keadaan darurat? Banyak dari kita yang menunda untuk rileks sampai "daftar tugas" kita kosong. Yang pasti, daftar tugas kita tak akan pernah kosong.

Sangat berguna untuk berpikir bahwa relaksasi merupakan kualitas hati sehingga kita dapat mengaksesnya secara teratur; bukan sebagai sesuatu yang harus disimpan nanti-nanti. Kita dapat membuat diri kita rileks sekarang juga. Sangat membantu untuk mengingat bahwa orang yang rileks masih dapat meraih prestasi yang hebat, dan kenyataannya, relaksasi dan kreativitas sangat berkaitan erat. Bila saya merasa tegang, misalnya, berusaha menulis pun saya tidak mau. Tetapi, bila merasa rileks, tulisan saya akan mengalir dengan mudah dan lancar.

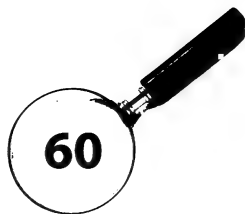
Menjadi lebih rileks mengharuskan kita melatih diri sendiri untuk merespons drama hidup ini secara berbeda—mengubah melodrama menjadi *mellow-drama*. Ini bisa terjadi paling tidak bila kita mengingatkan diri kita berulang-ulang (dengan kebaikan yang tulus dan kesabaran) bahwa kita punya pilihan dalam merespons hidup ini. Kita dapat belajar memperlakukan pikiran kita dan keadaan di sekitar kita dengan sikap yang lain. Dengan banyak latihan, mengambil pilihan ini akan mengubah kita menjadi orang yang lebih rileks.

Jadilah Orangtua Asuh

WALAUPUN saya tidak ingin mengubah buku ini menjadi iklan untuk agen pelayanan, saya benar-benar ingin bercerita bahwa pengalaman saya menjadi orangtua asuh merupakan pengalaman yang sangat positif. Tidak, kita tidak perlu benar-benar *mengadopsi* seorang anak, tetapi kita bisa sungguh-sungguh membantu seorang anak, sekaligus mengenalnya. Pengalaman ini telah membawa kegembiraan dan kepuasan bagi seluruh keluarga saya. Anak perempuan saya yang berumur enam tahun memiliki seorang "saudara angkat", dan telah menikmati dan belajar banyak dari pengalaman ini. Anak perempuan saya dan temannya ini secara teratur saling mengirim surat dan menggambar lukisan-lukisan yang kemudian kami gantung di dinding. Mereka senang sekali saling bercerita tentang kehidupan masing-masing.

Keteraturan melangsungkan hubungan akan mengingatkan kita betapa beruntungnya kita berada di posisi yang membantu.

Setiap bulan sumbangkanlah sedikit uang kepada lembaga

yang bertugas membantu anak-anak. Uang ini digunakan untuk membantu anak-anak dan orangtuanya untuk memenuhi kebutuhan hidup, sehingga anak-anak dapat bersekolah dan memperoleh apa yang dibutuhkannya dengan sedikit lebih mudah.

Saya pikir, alasan kita menikmati jenis pemberian seperti ini adalah sifatnya yang interaktif. Begitu sering, bila kita menyumbangkan dana, kita tidak tahu siapa yang kita bantu. Dalam contoh ini, kita bukan hanya tahu siapa yang kita bantu, tetapi juga memiliki privilese untuk mengenal mereka. Juga, keteraturan melangsungkan hubungan akan mengingatkan kita betapa beruntungnya kita berada di posisi yang membantu. Bagi saya dan bagi orang lain yang saya kenal, jenis pemberian membuat kami merasa sangat bersyukur. Ada banyak lembaga yang dapat Anda pilih, pilihlah yang paling sesuai.

Ubahlah Melodrama Menjadi *Mellow-Drama*

DALAM hal-hal tertentu, strategi ini hanyalah cara lain untuk berkata "jangan memusingkan hal-hal kecil". Banyak orang yang menjalani hidup seolah-olah hidup adalah melodrama— "suatu pagelaran besar teater ketika akting dan skenario mendominasi." Bukan hal yang aneh, kan? Dalam gaya yang dramatis, kita membesar-besarkan sesuatu lebih dari proporsinya dan membuat hal-hal kecil menjadi besar. Kita lupa bahwa hidup tidaklah seburuk yang kita ciptakan sendiri. Kita juga lupa bahwa bila kita meniup-niup sesuatu menjadi besar, *kitalah* yang akan terkena ledakannya.

Saya menemukan bahwa sekadar mengingatkan diri kita sendiri bahwa hidup tidaklah harus menjadi opera sabun merupakan metode yang sangat manjur untuk menenangkan diri. Bila saya menjadi terlalu gusar atau mulai memperlakukan diri saya dengan terlalu serius (yang terjadi lebih sering daripada yang saya akui), saya akan berkata pada diri sendiri, "Nah, begini lagi. Opera sabun mulai diputar." Hampir selalu, ini akan menghilangkan keseriusan saya dan membuat saya mudah menertawai diri sendiri. Sering kali, pengingat sederhana ini membuat

saya dapat mengubah "saluran televisi" saya ke "saluran" yang lebih tenang. Melodrama saya akan berubah menjadi *mellow-drama* (drama yang lebih menyenangkan).

Bila Anda pernah menyaksikan opera sabun, Anda akan melihat bagaimana setiap tokoh menangani suatu masalah dengan begitu serius sehingga membuat hancur hidup mereka—seseorang mengatakan sesuatu untuk menyerang yang lain, saling menyalahkan, atau berselingkuh dengan pasangan lain. Respons mereka biasanya adalah, "Ya, Tuhan. Mengapa ini terjadi padaku?" Lalu mereka akan mempersulit persoalan dengan berkata kepada orang lain mengenai "betapa beruntungnya nasib mereka." Mereka mengubah hidup menjadi keadaan darurat—suatu melodrama.

Lain kali bila Anda merasa stres, bereksperimenlah dengan strategi ini—ingatkan diri Anda bahwa hidup bukanlah keadaan darurat dan ubahlah melodrama Anda menjadi *mellow-drama*.

Bacalah Artikel dan Buku dengan Sudut Pandang yang Benar-Benar Berbeda dan Berusahalah Belajar Sesuatu darinya

PERNAHKAH Anda mengamati bahwa praktis semua yang kita baca membenarkan dan memperkuat opini dan pandangan hidup kita? Hal sama juga berlaku dengan pilihan kita mendengarkan dan menyaksikan radio dan televisi. Kenyataannya, pada acara *talk show* radio di Amerika yang paling populer, para penelepon sering kali mengidentifikasikan diri mereka sebagai "*ditto head*" alias "Saya setuju dengan apa yang Anda katakan. Jelaskan lebih jauh lagi." Liberal atau konservatif—kita semua sama. Kita membentuk opini dan kemudian menghabiskan seluruh hidup kita mengesahkan apa yang kita anggap benar. Kekeraskepalaan kita menyedihkan, karena ada begitu banyak yang dapat dipelajari dari sudut pandang yang berbeda dengan sudut pandang yang kita miliki. Juga menyedihkan karena bersikeras dan menutup hati dan pikiran kita terhadap

segala sesuatu yang berbeda dengan sudut pandang kita akan menciptakan stres batin yang tinggi. Pikiran yang tertutup selalu berusaha menjauhkan segala sesuatu yang terjangkau.

Kita lupa bahwa kita semua sama yakinnya bahwa cara kita melihat dunia ini adalah cara satu-satunya yang benar. Kita lupa bahwa dua orang yang saling tidak sependapat sering kali dapat menggunakan contoh-contoh *yang sama* untuk membuktikan sudut pandang mereka—dan kedua belah pihak bisa begitu pandai meyakinkan dan mengeluarkan pikiran mereka.

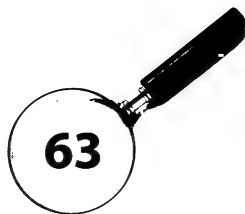
Dengan mengetahui hal ini, kita bisa bersikeras dan makin keras kepala—atau kita dapat dicerahkan dan berusaha belajar sesuatu yang baru! Hanya beberapa menit dalam sehari—apa pun pandangan hidup Anda—berusahalah sedikit untuk membaca artikel dan/atau buku dengan sudut pandang yang berbeda. Kita tak perlu mengubah keyakinan kita yang paling dalam. Yang harus kita lakukan adalah memperluas pikiran dan membuka hati terhadap ide-ide baru. Keterbukaan baru ini akan mengurangi stres yang dibutuhkan untuk menyingkirkan sudut pandangan orang lain. Selain menarik, praktik ini membantu kita untuk melihat ketidakbersalahan dalam diri orang lain dan menjadi lebih sabar. Kita akan menjadi lebih rileks dan memiliki sifat-sifat seorang filsuf karena mulai merasakan logika dalam sudut pandang orang lain. Saya dan istri saya berlangganan *newsletter,* baik yang paling konservatif maupun yang paling liberal di Amerika. Saya dapat berkata bahwa keduanya telah memperluas perspektif kami akan hidup ini.

Lakukan Satu Hal Setiap Saat

SUATU saat ketika saya sedang berkendara di jalan bebas hambatan, saya mengamati ada seorang laki-laki yang sambil mengemudi di jalur cepat bercukur, minum secangkir kopi, dan membaca koran! "Sempurna," saya berkata kepada diri saya sendiri, karena pagi itu saya baru saja sedang memikirkan apa contoh yang paling tepat untuk menunjukkan kegilaan masyarakat yang semakin hiruk pikuk ini.

Berapa sering kita berusaha melakukan lebih dari satu pekerjaan sekaligus? Kita memiliki telepon tanpa kabel yang diandaikan dapat membuat hidup kita lebih mudah, tetapi dalam beberapa hal, itu malah membuat hidup kita lebih kacau. Beberapa saat yang lalu, saya dan istri saya sedang berada di rumah seorang teman untuk makan malam dan memperhatikan teman saya itu berbicara di telepon sambil secara bersamaan menjawab ketukan di pintu, memeriksa hidangan makan malamnya, dan mengganti popok anaknya (sesudah ia mencuci tangan tentunya)! Banyak dari kita yang memiliki kecenderungan yang sama bila kita sedang berbicara dengan seseorang dan pikiran kita berada di tempat lain, atau bila kita melakukan tiga atau empat pekerjaan sekaligus.

Bila Anda juga melakukan terlalu banyak hal sekaligus, sangatlah tidak mungkin untuk berorientasi saat sekarang. Jadi, Anda tidak hanya kehilangan banyak kegembiraan potensial dari apa yang Anda lakukan, tetapi juga menjadi tidak berkonsentrasi dan tidak efektif.

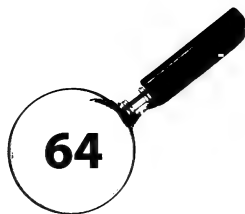
Salah satu latihan yang menarik adalah mengunci suatu waktu ketika Anda berniat melakukan hanya satu pekerjaan dalam satu waktu, entah mencuci piring, berbicara di telepon, mengendarai mobil, bermain dengan anak, berbicara dengan pasangan, atau membaca majalah, berusahalah untuk memfokuskan diri hanya pada satu hal. Fokuskan diri Anda saat sedang mengerjakan sesuatu. Berkonsentrasilah. Anda akan mengamati dua hal akan terjadi. Pertama, Anda akan benar-benar menikmati apa yang Anda kerjakan, bahkan kalau itu berupa mengerjakan tugas yang biasa-biasa saja seperti mencuci piring atau membersihkan lemari pakaian. Bila perhatian terfokus, bukannya terpecah, Anda akan menjadi terserap dan tertarik pada pekerjaan Anda, apa pun pekerjaan itu. Kedua, Anda tak akan menyangka betapa cepat dan efisiennya Anda menyelesaikan tugas tersebut. Sejak saya menjadi orang yang berorientasi pada saat sekarang, keterampilan saya meningkat secara nyata dalam segala bidang kehidupan—menulis, membaca, membersihkan rumah, dan berbicara di telepon. Anda dapat melakukan hal yang sama. Ini dimulai hanya dengan memutuskan untuk melakukan satu pekerjaan setiap kali.

Hitunglah Sampai Sepuluh

SEWAKTU saya masih anak-anak, ayah saya biasanya akan menghitung sampai sepuluh dengan suara keras bila sedang marah pada saya atau kakak saya. Itulah strategi yang ayah saya, dan kebanyakan orangtua lainnya, biasa lakukan untuk menenangkan diri sebelum memutuskan apa yang selanjutnya harus dilakukan.

Saya telah memperbaiki strategi ini dengan memasukkan pemanfaatan pernapasan. Yang harus Anda lakukan hanyalah: Bila Anda merasa ingin marah, ambil napas panjang dan dalam, lalu ucapkan angka satu kepada diri sendiri. Lalu, buatlah diri Anda rileks sambil mengembuskan napas. Ulangi proses yang sama dengan mengucapkan angka dua, begitu seterusnya sampai *paling sedikit* angka sepuluh (bila Anda sangat marah, lanjutkan hingga 25). Yang kita lakukan di sini adalah membersihkan pikiran kita dengan versi mini latihan meditasi. Kombinasi dari menghitung dan bernapas ini sangat membuat rileks sehingga hampir tidak mungkin mempertahankan kemarahan bila kita telah menyelesaikannya. Meningkatnya oksigen dalam paru-paru dan jarak waktu antara saat marah dan saat menyelesaikan latihan ini membuat kita mampu memperluas perspek-

tif. Ini akan membantu kita membuat "masalah besar" menjadi "masalah kecil". Latihan ini juga efektif untuk menghilangkan stres atau frustrasi. Setiap kali Anda merasa tidak enak, coba lakukan.

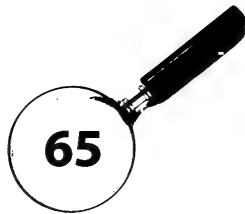
Kombinasi dari menghitung dan bernapas ini sangat membuat rileks sehingga hampir tidak mungkin mempertahankan kemarahan bila kita telah menyelesaikannya.

Bahkan latihan ini merupakan cara yang sangat baik untuk dilakukan semenit atau dua menit, entah Anda sedang marah atau tidak. Saya memasukkan strategi ini ke dalam hidup sehari-hari karena latihan ini membuat saya merasa rileks dan saya begitu menikmatinya. Sering kali, latihan ini membantu saya menahan rasa marah pada saat yang tepat.

Berlatihlah "Berada di Mata Badai"

MATA badai adalah tempat yang sangat spesifik di antara topan, tornado, atau angin puting beliung, yang sangat tenang, hampir terisolasi dari hiruk-pikuk kegiatan. Semua hal di sekitarnya sangatlah kejam dan memusingkan, tetapi pusat badai itu sendiri tetap tenang. Betapa menyenangkan rasanya seandainya kita juga dapat menjadi tenang dan damai di tengah segala kekacauan—di tengah badai.

Cukup mengejutkan, ternyata lebih mudah membayangkan diri kita sedang berada di tengah "badai manusia". Yang diperlukan adalah kemauan dan praktik. Misalkan kita akan menghadiri pertemuan keluarga yang sepertinya akan jadi "ramai". Kita dapat mengatakan kepada diri sendiri bahwa kita akan menggunakan pengalaman ini sebagai kesempatan untuk tetap tenang. Kita dapat bertekad menjadi satu-satunya orang yang layak dijadikan teladan sebagai orang yang penuh kedamaian. Kita dapat mempraktikkan cara menarik napas dalam-dalam. Kita dapat mempraktikkan cara mendengarkan dengan baik. Kita dapat memberi kesempatan kepada orang lain untuk menjadi "yang benar" dan menikmati pujian yang ditujukan kepa-

danya. Intinya, kita dapat melakukannya bila menyetel pikiran untuk melakukannya.

Dimulai dengan pertemuan sederhana seperti pertemuan keluarga, pesta koktail, dan pesta ulang tahun anak-anak, kita dapat mempraktikkan strategi ini dan menikmati banyak keberhasilan. Kita akan merasakan bahwa dengan berada di tengah badai, kita akan lebih berorientasi ada di saat sekarang. Kita akan menyukai diri sendiri lebih daripada yang sebelumnya. Begitu kita sudah menguasai keadaan yang tak berbahaya seperti ini, kita dapat mempraktikkannya pada bidang kehidupan lainnya yang lebih sulit—menghadapi konflik, penderitaan, dan kesedihan. Bila kita pelan-pelan memulainya, berhasil, dan tetap mempraktikkannya, kita akan segera mengetahui bagaimana rasanya hidup di tengah badai.

Bersikap Fleksibellah terhadap Perubahan Rencana

BEGITU saya sudah memiliki sesuatu di pikiran saya (suatu rencana), sangatlah sulit melepaskannya dan membiarkan diri saya mengalir bersama arus. Saya pernah diajari—dan pada beberapa keadaan, ajaran ini sangat benar—bahwa sukses, atau menyelesaikan suatu proyek dengan sukses, membutuhkan ketekunan. Namun, secara bersamaan, ketidakfleksibelan menciptakan sejumlah besar stres batin dan sering kali menyakitkan dan tidak menyenangkan bagi orang lain.

Saya senang mengerjakan sebagian besar pekerjaan menulis saya di keheningan larut malam. Tujuan saya, untuk buku ini contohnya, adalah menyelesaikan satu atau dua strategi sebelum orang lain di rumah bangun. Tetapi, apa yang terjadi bila anak saya yang berusia empat tahun terbangun dan masuk ke ruang kerja untuk menemui saya? Rencana saya bisa berantakan, tetapi bagaimana saya bereaksi? Atau, barangkali saya punya rencana untuk lari pagi sebelum pergi ke kantor. Apa yang terjadi bila saya mendapat telepon penting dari kantor dan harus melupakan acara lari pagi saya?

Ada banyak contoh potensial yang tak terhitung bagi kita semua—saat-saat ketika rencana kita mendadak harus diubah, apa yang kita pikir akan terjadi ternyata tak jadi, ada orang yang tidak menepati janji, ternyata uang kita lebih sedikit daripada yang kita kira, seseorang mengubah rencana kerja kita tanpa persetujuan kita, ternyata waktu yang kita miliki lebih sedikit daripada yang kita perhitungkan sebelumnya, sesuatu yang tak diharapkan muncul—dan seterusnya. Pertanyaan yang harus dilontarkan pada diri Anda adalah, Apa yang *benar-benar* penting?

Sering kali kita menggunakan alasan wajar saja Anda frustrasi kalau rencana berubah. Namun, ini bergantung pada apa prioritas kita sebenarnya. Mana yang lebih penting, tetap terikat pada jadwal penulisan yang kaku atau meluangkan waktu bagi anak saya yang berumur empat tahun itu? Apakah kehilangan waktu tiga puluh menit untuk jalan pagi pantas membuat kita kesal? Pertanyaan yang lebih umum adalah, "Mana yang lebih penting, mendapatkan apa yang saya inginkan dan mempertahankan rencana, atau belajar mengalir bersama arus?" Jelas, untuk menjadi orang yang lebih tenang, pada sebagian besar kesempatan Anda harus memprioritaskan fleksibilitas di atas kekakuan (tentu saja ada kekecualian). Saya juga mendapati bahwa akan sangat membantu bila kita sudah *mengantisipasi* beberapa persen dari rencana kita pasti akan berubah. Bila dalam pikiran saya, saya menyediakan tempat bagi hal-hal yang tak terelakkan ini, suatu saat bila itu terjadi saya bisa berkata, "Inilah salah satu hal yang tak dapat kuhindari itu."

Anda akan menemukan bahwa bila kita menciptakan tujuan untuk menjadi lebih fleksibel, beberapa hal yang mengejutkan

akan mulai terjadi: Anda akan merasa lebih rileks, tetapi tetap tidak kehilangan produktivitas. Anda mungkin bahkan akan menjadi *lebih* produktif karena tidak perlu membuang begitu banyak energi untuk menjadi marah dan cemas. Saya belajar untuk percaya bahwa saya dapat mencapai tenggat, meraih banyak dari tujuan, dan menghargai tanggung jawab walaupun saya mungkin harus mengubah sedikit rencana (atau bahkan secara menyeluruh). Akhirnya, orang-orang di sekitar Anda akan menjadi lebih rileks juga. Mereka tidak akan merasa seperti harus berjalan di cangkang telur bila, dengan beberapa alasan, rencana Anda harus berubah.

Akan sangat membantu bila kita sudah *mengantisipasi* **beberapa persen dari rencana kita pasti akan berubah.**

Pikirkan yang Anda Miliki, Bukan yang Anda Inginkan

SELAMA lebih dari sepuluh tahun menjadi konsultan stres, satu di antara banyak kecenderungan mental yang menyatu sekaligus menghancurkan dalam diri seseorang adalah memfokuskan diri pada apa yang kita *inginkan*, bukan apa yang kita *miliki*. Tak jadi soal berapa banyak yang kita miliki; kita terus-menerus memperpanjang daftar keinginan, yang tidak menjamin bahwa kita akan menjadi terpuaskan. Pikiran yang mengatakan, "Aku akan bahagia bila keinginanku yang satu ini terpenuhi" adalah pikiran yang sama yang akan terulang kembali bila keinginan yang sebenarnya sudah terpenuhi.

Kebahagiaan tak akan pernah kita temui bila kita selalu merindukan sesuatu yang baru.

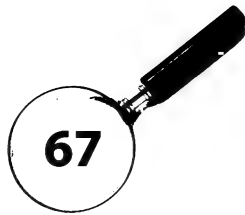
Seorang teman kami baru saja membeli rumah baru pada suatu hari Minggu. Tak lama ketika kami bertemu dengannya lagi, ia sedang membicarakan rumah barunya yang lain yang jauh lebih besar! Ia tidak sendiri. Keba-

nyakan dari kita melakukan hal yang sama. Kita ingin ini, ingin itu. Bila tak mendapatkan apa yang kita inginkan, kita terus memikirkannya—dan kita tetap tak puas. Bila benar-benar mendapatkannya, kita hanya menciptakan kembali pikiran yang sama dalam keadaan kita yang baru. Jadi, walaupun memperoleh apa yang kita inginkan, kita tetap tidak bahagia. Kebahagiaan tak akan pernah kita temui bila kita selalu merindukan sesuatu yang baru.

Untungnya, ada cara untuk menjadi bahagia. Caranya adalah mengubah penekanan pada pikiran kita: dari apa yang kita inginkan menjadi apa yang kita miliki. Daripada mengharapkan sesuatu yang istimewa dari pasangan kita, lebih baik memikirkan sifat–sifat baik yang dimilikinya. Daripada berharap kita bisa berlibur ke Eropa, lebih baik berpikir betapa nyamannya berada dekat dengan rumah. Daftar kemungkinan ini tak ada habisnya! Setiap kali Anda merasa cenderung terjebak dalam cara pikir, "Aku berharap hidup ini akan berbeda," mundurlah dan kembalilah dari awal. Tarik napas dalam-dalam dan ingat-ingat semua yang kita miliki yang harus disyukuri. Bila tidak terpaku pada apa yang kita inginkan, tetapi pada apa yang kita miliki, kita akhirnya akan mendapatkan lebih daripada apa yang kita inginkan. Bila kita memusatkan perhatian pada sifat-sifat baik pasangan kita,

Ada cara untuk menjadi bahagia. Caranya adalah mengubah penekanan pada pikiran kita: dari apa yang kita inginkan menjadi apa yang kita miliki.

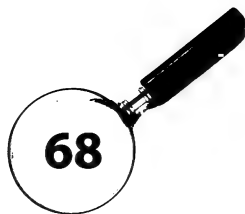
ia akan menjadi lebih menyenangkan. Bila bersyukur atas pekerjaan yang kita miliki dan bukan mengeluhkannya, kita akan bekerja lebih baik, lebih produktif, dan akhirnya mungkin akan mendapat penghargaan. Bila memikirkan bagaimana caranya menyenangkan diri dengan berada di sekitar rumah ketimbang menanti-nati kapan saatnya bisa berlibur ke Eropa, kita akhirnya akan mendapatkan lebih banyak waktu bersenang-senang. Bila akhirnya benar-benar bisa pergi ke Eropa, kita akan bahagia. Dan, bila dengan berbagai alasan kita tak dapat pergi ke sana, hidup kita juga akan tetap bahagia.

Buatlah catatan bagi diri sendiri untuk mulai lebih memikirkan apa yang Anda miliki, bukan apa yang Anda inginkan. Bila melakukannya, hidup Anda akan terlihat lebih baik daripada sebelumnya. Karena barangkali untuk pertama kalinya dalam hidup kita, kita tahu apa artinya merasa puas.

Berlatihlah Mengabaikan Pikiran Negatif

DIPERKIRAKAN manusia rata-rata memiliki 50.000 pikiran setiap hari. Jumlah yang sangat banyak. Beberapa pikiran dan produktif. Namun, sayangnya, kebanyakan pikiran ini tampaknya adalah pikiran negatif—marah, takut, pesimistis, cemas. Sesungguhnya, pertanyaan penting dalam kaitan dengan menjadi lebih tenteram bukanlah apakah kita memiliki pikiran negatif—kita pasti memikirkannya—ini lebih menyangkut mana yang akan kita ambil di antara pilihan-pilihan yang ada.

Pada praktiknya, kita sesungguhnya hanya memiliki dua pilihan ketika harus berhadapan dengan pikiran-pikiran negatif. Kita dapat menganalisasis pikiran kita—merenungkannya, memikirkannya, mempelajarinya, memikirkannya lebih lanjut—atau kita dapat belajar mengabaikannya—menghilangkannya, tidak terlalu memperhatikannya, tidak menganggapnya serius. Pilihan terakhir ini, belajar tidak menganggap serius pikiran negatif, jelas-jelas lebih efektif dalam kaitan dengan belajar menjadi orang yang lebih tenang. Bila kita punya satu pikiran—pikiran apa pun—itu hanyalah pikiran. Pikiran itu tak dapat menyakiti kita tanpa persetujuan kita. Sebagai contoh,

bila kita memiliki pikiran dan masa lalu, "Aku marah karena orangtuaku tidak membesarkanku dengan baik," kita akan masuk perangkap, seperti banyak orang mengalaminya, yang akan menciptakan kekacauan batin bagi kita. Kita membuat pikiran itu menjadi penting, dan meyakinkan diri bahwa kita memang sungguh-sungguh tidak bahagia. Atau, kita dapat mengenali bahwa pikiran kita sedang menciptakan bola salju mental, dan kita punya pilihan untuk melenyapkannya. Ini bukan berarti masa kanak-kanak kita tidak sulit—mungkin memang sangat sulit—tetapi pada saat sekarang ini, kita memiliki pilihan pikiran yang harus diperhatikan.

Dinamika mental yang sama berlaku pada pikiran pagi ini, bahkan lima menit yang lalu. Pertengkaran yang terjadi sewaktu kita keluar dari rumah menuju kantor bukan lagi pertengkaran, itu hanya pikiran di kepala. Dinamika ini juga berlaku pada pikiran-pikiran negatif yang memenuhi kepala kita, bahwa perasaan damai akan segera datang. Dan, dalam keadaan pikiran yang lebih tenang, kebijakan dan pikiran sehat kita akan mengatakan apa yang harus kita lakukan. Strategi ini membutuhkan latihan, tetapi sangat layak diusahakan.

Bersedialah Belajar dari Teman-Teman dan Keluarga

SALAH satu pengamatan paling menyedihkan yang saya lakukan berkisar pada betapa banyak di antara kita yang keberatan belajar dari orang-orang yang dekat dengan kita—orangtua, pasangan, anak, dan teman-teman kita. Bukan membuka diri untuk belajar, kita menutup diri, malu, takut, atau merasa tersinggung. Sepertinya kita berkata kepada diri sendiri, "Aku sudah mempelajari [atau ingin belajar] semua yang dapat kupelajari dari orang ini; tak ada lagi yang bisa [atau perlu] aku pelajari."

Menyedihkan, karena sering kali orang-orang yang paling dekat dengan kitalah yang mengenal kita paling baik. Kadang-kadang merekalah yang bisa melihat cara kita melakukan tindakan yang merusak diri kita sendiri dan mereka dapat menawarkan pemecahan yang sangat sederhana. Bila kita terlalu tinggi hati atau keras kepala untuk belajar, kita akan kehilangan kesempatan untuk mendapatkan cara yang sederhana dan luar biasa untuk memperbaiki hidup kita.

Saya sudah mencoba selalu bersikap terbuka terhadap saran-saran dari keluarga dan teman-teman saya. Sebenarnya,

saya sudah melakukannya lebih jauh lagi dengan bertanya pada anggota keluarga saya dan beberapa teman-teman saya. "Apa kekuranganku?". Tindakan ini tidak hanya membuat orang yang kita tanyai merasa istimewa dan dibutuhkan, tetapi pada akhirnya kita akan memperoleh beberapa saran yang cemerlang. Ini merupakan jalan pintas sederhana untuk melakukan pengembangan diri, tetapi hampir tak ada yang mau memanfaatkannya. Yang dibutuhkan hanyalah sedikit keberanian dan kerendahan hati, dan kemampuan mengesampingkan ego. Ini sangat bermanfaat terutama bila kita memiliki kebiasaan tidak menghiraukan saran, menganggapnya sebagai kritik, atau mengabaikan orang-orang tertentu dalam keluarga kita. Bayangkan betapa kagetnya mereka bila kita dengan tulus meminta saran.

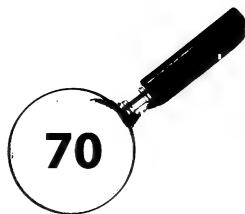
Carilah suatu problem yang menurut Anda orang yang Anda mintai saran memiliki kualifikasi untuk menjawabnya. Sebagai contoh, saya sering sekali meminta saran dari ayah saya mengenai masalah bisnis. Bahkan bila secara tak sengaja ia jadi memberi saya sedikit kuliah, saya malah mendapat keuntungan. Saran yang diberikannya biasanya membuat saya tak perlu susah-susah mempelajari sesuatu.

Berbahagialah, di Mana pun Anda Berada

MENYEDIHKAN, sebagian besar di antara kita terus-menerus menunda kebahagiaan—selama waktu yang tak terbatas. Ini bukan karena kita sadar melakukannya, tetapi karena kita terus-menerus meyakinkan diri bahwa, "Suatu saat aku akan bahagia." Kita mengatakan kepada diri kita bahwa kita akan bahagia bila tagihan-tagihan kita sudah terbayar, sudah lulus sekolah, mendapat pekerjaan, atau dipromosikan. Kita meyakinkan diri bahwa hidup akan lebih baik bila kita sudah menikah, punya anak, dan seterusnya. Lalu kita menjadi frustrasi karena anak-anak masih kecil—kita akan merasa lebih bahagia bila mereka sudah cukup besar. Setelah itu, kita frustrasi karena memiliki anak remaja yang susah diajak bekerja sama. Kita pasti akan merasa bahagia bila mereka sudah mandiri. Kita mengatakan kepada diri sendiri bahwa hidup akan sempurna bila kita rukun dengan pasangan kita, punya mobil yang lebih bagus, mampu berlibur di tempat yang nyaman, sudah pensiun. Dan seterusnya dan seterusnya!

Sementara itu, hidup berjalan terus. Yang pasti, tak ada waktu yang lebih baik untuk berbahagia selain saat ini. Bila tidak se-

Tak ada waktu yang lebih baik untuk berbahagia selain saat ini.

karang, kapan? Hidup kita akan selalu terisi oleh tantangan-tantangan. Walaupun begitu, yang terbaik adalah mengakuinya dan memutuskan untuk menjadi bahagia. Salah satu kata-kata bijak kesukaan saya berasal dari Alfred D' Souza. Ia berkata, "Begitu lama saya selalu merasa hidup tampaknya baru saja akan dimulai—kehidupan yang sesungguhnya. Namun selalu ada hambatan di jalannya, sesuatu yang harus didahulukan untuk diselesaikan, beberapa urusan yang belum selesai, utang yang harus dibayar. Lalu, barulah hidup dimulai. Akhirnya, saya sadar bahwa hambatan-hambatan itulah kehidupan saya." Perspektif ini telah menolong saya untuk melihat bahwa tak ada jalan untuk *menuju* kebahagiaan. Kebahagiaan *adalah* jalannya.

Ingatlah Bahwa Anda Adalah Apa yang Paling Banyak Anda Lakukan

PRAKTIK terus-menerus merupakan salah satu prinsip paling mendasar dari sebagian besar jalan spiritual dan meditatif. Dengan kata lain, apa yang paling banyak kita praktikkanlah yang membentuk diri kita. Bila kita punya kebiasaan untuk selalu tegang saat hidup tak berlangsung mulus, berulang-ulang melontarkan kritik sambil mempertahankan diri, bersikeras untuk menjadi yang benar, membiarkan pikiran kita semakin rumit ketika menghadapi kesulitan, atau bersikap seolah-olah hidup ini adalah keadaan darurat, sayangnya, hidup kita akan merupakan refleksi dari jenis praktik seperti ini. Kita akan menjadi frustrasi karena, sedikit banyak, kita telah mempraktikkan rasa frustrasi.

Namun, demikian juga, kita dapat memilih untuk memunculkan sifat-sifat peduli, sabar, baik hati, rendah hati, dan damai dalam diri kita—lagi-lagi lewat praktik. Saya pikir pantas dikatakan bahwa praktik menjadikan sesuatu sempurna.

Ini bukan menyarankan bahwa kita harus menjadikan seluruh hidup kita proyek raksasa yang bertujuan terus-menerus memperbaiki diri. Ini akan sangat membantu menjadikan kita sadar akan kebiasaan diri kita, baik internal maupun eksternal. Ke mana perhatian kita tertuju? Bagaimana kita menghabiskan waktu? Apakah kita mengembangkan kebiasaan yang sangat membantu mencapai tujuan yang telah kita tetapkan? Apakah yang konon ingin kita pertahankan dalam hidup konsisten dengan apa yang kenyataannya kita pertahankan dalam hidup? Hanya dengan mempertanyakan ini dan pertanyaan-pertanyaan penting lainnya kepada diri sendiri, dan menjawabnya secara jujur, kita akan terbantu untuk menentukan strategi apa yang paling berguna bagi kita. Apakah kita selalu berkata, "Aku ingin meluangkan waktu lebih banyak untuk diriku sendiri" atau "Aku selalu ingin belajar bermeditasi," tetapi tak pernah punya waktu? Menyedihkan sekali, banyak orang yang lebih banyak menghabiskan waktu mencuci mobil atau menonton tayangan ulang acara televisi yang tidak terlalu mereka nikmati daripada menyisihkan waktu untuk menikmati aspek-aspek hidup lain yang akan memperkaya hati. Bila kita ingat bahwa apa yang kita praktikkan itulah yang menjadi diri kita, kita mungkin akan memilih jenis praktik yang berbeda.

Tenangkanlah Pikiran

PASCAL berkata, "Semua masalah umat manusia berpangkal dari ketidakmampuannya untuk duduk diam sendirian di sebuah ruangan." Saya tidak yakin akan mampu bersikap tenang sejauh itu, tetapi saya percaya bahwa pikiran yang tenang adalah fondasi ketenangan batin. Dan ketenangan batin dapat diterjemahkan menjadi kedamaian lahiriah.

Walaupun ada banyak teknik untuk menenangkan pikiran, seperti refleksi, bernapas dalam-dalam, kontemplasi, dan visualisasi, teknik yang paling banyak diterima dan secara teratur digunakan adalah meditasi. Sedikitnya lima sampai sepuluh menit setiap hari, kita dapat melatih pikiran kita untuk menjadi tenang dan hening. Keheningan ini dapat dimasukkan ke dalam hidup kita sehari-hari, membuat kita tidak terlalu reaktif dan lekas marah, dan memberi kita perspektif yang lebih luas untuk melihat suatu masalah sebagai masalah kecil, bukan sebagai keadaan darurat. Meditasi mengajari kita untuk menjadi tenang dengan cara memberi kita pengalaman relaksasi yang luar biasa. Meditasi mengajari kita berada pada kedamaian.

Ada berbagai bentuk dan variasi meditasi yang berbeda. Namun, pada intinya, meditasi melibatkan pengosongan pikiran.

Biasanya, meditasi dilakukan seorang diri dalam suasana yang sunyi. Kita memejamkan mata dan memusatkan perhatian pada pernapasan—menarik dan mengembuskan napas. Ketika ada pikiran lain yang memasuki pikiran, singkirkanlah pelan-pelan dan kembalikan perhatian pada napas. Lakukan ini berulang-ulang. Lama-kelamaan, kita akan terlatih untuk menjaga perhatian hanya pada napas kita bila kita secara halus dapat menyingkirkan lamunan.

Anda akan segera mendapati bahwa meditasi tidaklah mudah. Anda akan merasakan bahwa pikiran Anda penuh begitu mencoba untuk membuatnya tenang. Sangat jarang ada pemula yang mampu memusatkan perhatian lebih dari beberapa detik. Kiat menjadi meditator yang efektif adalah bersikap tenang pada diri sendiri dan tetap konsisten. Jangan putus asa. Beberapa menit setiap hari, lama-kelamaan manfaatnya akan terasa. Anda mungkin dapat menemukan kursus meditasi di kota Anda. Atau, bila suka, Anda dapat belajar dari buku, tetapi lebih baik dari kaset. (Sangat sulit membaca bila mata terpejam.) Sumber yang paling saya sukai adalah *How to Meditate* karangan Larry Le Shan, yang tersedia dalam bentuk buku dan *audio*. Saya tak pernah menemukan orang yang berada dalam ketenangan yang tak menyisihkan sedikit waktunya untuk mencoba bermeditasi.

Lakukanlah Yoga

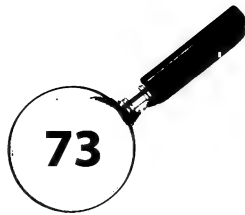
SEPERTI meditasi, yoga adalah metode yang sangat populer dan efektif untuk menjadikan diri kita lebih rileks, menjadi orang yang tenang. Selama berabad-abad, yoga telah digunakan untuk membersihkan dan menenangkan pikiran, memberikan rasa tenang dan kedamaian. Mudah dilakukan dan hanya memerlukan waktu beberapa menit setiap hari. Selain itu, hampir semua orang dari berbagai usia dan tingkat kesehatan dapat mengikutinya. Saya pernah mengikuti sebuah kelas yoga di sebuah klub kesehatan yang pesertanya mulai dari anak laki-laki berusia sepuluh tahun sampai pria berusia tujuh puluh tahun. Yoga tidak bersifat kompetitif. Anda dapat melakukannya sesuai kecepatan dan tingkat kenyamanan Anda.

Walaupun yoga bersifat fisik, manfaatnya dapat berupa fisik dan emosi. Manfaat fisiknya adalah yoga memperkuat otot dan tulang belakang, menciptakan kelenturan dan meringankan gerakan. Manfaat emosinya adalah yoga merupakan pengurang rasa stres yang sangat ampuh. Yoga menyeimbangkan hubungan tubuh-pikiran-jiwa, memberi kita rasa tenteram dan damai.

Yoga dipraktikkan dengan melibatkan serangkaian pere-

gangan, yang dapat dilakukan dengan mudah dan sulit. Peregangan ini didesain untuk membuka tubuh kita dan memanjangkan tulang belakang. Peregangan ini difokuskan pada tempat-tempat yang sangat spesifik, yang biasanya dapat menegang dan mengerut—leher, punggung, paha, tungkai kaki, dan tulang belakang. Sewaktu melakukan peregangan, kita juga berkonsentrasi, memfokuskan perhatian pada apa yang kita lakukan.

Efek melakukan yoga benar-benar mencengangkan. Setelah beberapa menit, kita akan merasa lebih hidup dan terbuka, penuh kedamaian dan rileks. Pikiran menjadi jernih. Hidup kita hari itu akan terasa lebih ringan dan terfokus. Saya dulu merasa terlalu sibuk untuk melakukan yoga. Saya merasa tak punya waktu. Sekarang yang berlaku adalah kebalikannya—saya tak punya waktu untuk tidak melakukan yoga. Terlalu penting untuk dilewatkan. Yoga membuat saya selalu merasa muda dan berenergi. Yoga juga cara yang sangat baik dan menenangkan untuk menghabiskan waktu bersama keluarga dan/atau teman-teman. Daripada menonton televisi bersama, kedua anak perempuan saya dan saya lebih sering menyetel video yoga dan menghabiskan waktu beberapa menit melakukan peregangan besama.

Seperti meditasi, mudah mendapatkan kursus yoga di kota tempat Anda tinggal. Bila Anda lebih suka belajar dari buku, buku yang menurut saya bagus adalah *Richard Hittleman's Yoga Twenty-Eight-Day Exercise Plan*. Tersedia banyak video bagus yang dapat Anda pelajari dan majalah yang khusus membahas yoga, berjudul *Yoga Journal*.

Jadikan "Kegiatan Melayani" Sebagai Bagian Integral Hidup Anda

MENJADI menjadi individu yang lebih baik hati dan lebih menyenangkan membutuhkan tindakan. Ironisnya, tak ada hal spesifik yang harus kita lakukan, tak ada resep yang dapat diikuti. Tetapi, tindakan-tindakan kebaikan dan kemurahan hati terjadi secara ilmiah; tindakan ini muncul dari pola pikir melayani dan memberi yang telah terintegrasi dalam proses berpikir orang yang memilikinya.

Dari beberapa guru dan filsuf, saya mendapat saran untuk memulai setiap hari dengan bertanya kepada diri sendiri, "Bagaimana aku bisa melayani?" Saya merasakan ini sangat bermanfaat untuk mengingatkan saya pada banyak cara untuk membantu orang lain. Bila saya menyisihkan waktu untuk menanyakan pertanyaan itu kepada diri sendiri, saya menemukan jawabannya bermunculan sepanjang hari.

Bila salah satu tujuan Anda adalah membantu orang lain, Anda akan menemukan cara yang paling cocok. Kesempatan untuk melayani tak ada habisnya. Kadang-kadang, cara terba-

ik saya untuk melayani adalah menawari seorang teman (atau bahkan orang yang tak saya kenal) yang sangat membutuhkan tempat tinggal untuk tinggal sementara di rumah saya. Cara lain adalah memberikan tempat duduk saya di bus kepada orang yang sudah tua, membantu anak kecil memainkan permainannya, memberikan ceramah pada sekumpulan orang, menulis buku, membantu bekerja di sekolah anak saya, mengirim selembar cek untuk dana sosial, atau menyingkirkan sampah di jalan. Kuncinya, saya yakin, adalah ingat bahwa melayani bukanlah usaha yang hanya sekali dilakukan. Ini bukanlah bersikap baik pada seseorang dan heran mengapa orang tersebut tidak bersikap baik juga kepada kita. Sebaliknya, melayani adalah proses seumur hidup, cara kita berpikir mengenai hidup. Apakah tempat sampah sudah penuh dan harus dibuang? Bila ya, buanglah walaupun itu bukan tugas Anda untuk membuangnya. Apakah seseorang yang Anda kenal menjadi sulit diajak bekerja sama? Mungkin ia butuh dirangkul dan didengarkan. Apakah Anda tahu ada sebuah yayasan sosial yang sangat membutuhkan bantuan? Dapatkah Anda memberi yayasan itu sedikit dana ekstra bulan ini?

Saya belajar bahwa cara terbaik untuk melayani kadang kala sangat sederhana—kadang-kadang hanya tindakan kebaikan kecil, yang dilakukan secara diam-diam dan tak kelihatan—mendukung usaha baru istri saya, atau hanya menyisihkan waktu dan tenaga untuk mendengarkan. Saya menyadari bahwa jalan saya masih panjang untuk menjadi orang yang tidak terlalu memikirkan diri sendiri. Namun, saya juga tahu bahwa begitu saya mengintegrasikan pelayanan dalam hidup saya, saya semakin merasa lebih yakin akan pilihan hidup saya. Ada pepatah

Tindakan-tindakan kebaikan dan kemurahan hati terjadi secara ilmiah; tindakan ini muncul dari pola pikir melayani dan memberi yang telah terintegrasi dalam proses berpikir orang yang memilikinya.

kuno yang mengatakan, "Memberi sudah merupakan imbalannya sendiri." Pepatah ini sangat benar. Bila kita memberi, kita juga akan menerima. Kenyataannya, apa yang langsung kita terima proporsional dengan apa yang kita beri. Bila kita memberi lebih banyak kebebasan bagi diri sendiri untuk melakukan cara kita sendiri, kita akan mengalami perasaan yang lebih damai daripada yang pernah kita bayangkan. Semua orang mendapat keuntungan, terutama kita.

Berbuat Baiklah dan Jangan Bertanya untuk Apa atau Mengharapkan Balasan

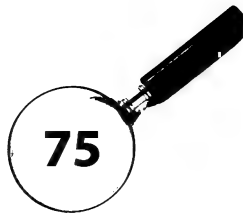
INILAH strategi yang dapat membantu kita mengintegrasikan sikap melayani ke dalam diri kita. Ini akan memperlihatkan kepada kita betapa mudah dan betapa nyaman rasanya berbuat baik kepada seseorang tanpa mengharapkan balasan.

Begitu sering, baik disadari maupun tidak, kita mengharapkan sesuatu dari orang lain, terutama bila telah melakukan sesuatu untuk mereka—"Aku sudah membersihkan kamar mandi, seharusnya ia membersihkan dapur." Atau, "Aku menjaga anaknya minggu lalu, seharusnya ia menawarkan diri untuk menjaga anakku minggu ini." Sepertinya kita menghitung-hitung skor yang seharusnya kita peroleh, bukan mengingat bahwa memberi sudah merupakan imbalannya sendiri.

Bila Anda melakukan sesuatu yang baik kepada seseorang, lakukanlah saja, maka Anda akan memperoleh (bila suasana batin Anda cukup tenang) perasaan ringan dan damai yang begitu indah. Seperti halnya latihan fisik akan melepaskan endorfin di otak sehingga akan membuat kita sehat secara fisik, tindak-

an kebaikan hati akan membebaskan emosi. Imbalan bagi kita adalah perasaan nyaman yang kita terima karena mengetahui kita berpartisipasi dalam tindakan kebaikan. Kita tak butuh balasan atau bahkan ucapan terima kasih. Bahkan, kita tidak butuh perbuatan baik kita diketahui orang lain.

Yang dapat mengganggu perasaan damai ini adalah pengharapan kita akan balasannya. Pikiran kita sendiri akan merusak perasaan damai kita begitu pikiran itu muncul, membuat kita terperangkap pada apa yang kita inginkan atau butuhkan. Pemecahannya adalah mengenali pikiran "aku ingin sesuatu sebagai balasannya" dan pelan-pelan menghilangkannya. Dengan tiadanya pikiran-pikiran ini, perasaan positif kita akan muncul kembali.

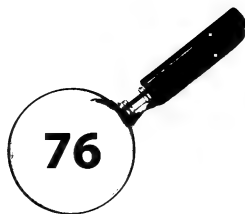
Lihatlah apakah Anda dapat memikirkan sesuatu yang sangat berarti bagi seseorang dan jangan mengharapkan balasannya—entah itu sesuatu yang mengejutkan pasangan Anda seperti membersihkan garasi atau merapikan isi lemari, memotong rumput rumah tetangga, atau pulang lebih awal supaya pasangan Anda dapat beristirahat sebentar setelah seharian menjaga anak-anak. Bila sudah berbuat baik, perhatikan apakah Anda merasakan perasaan hangat karena tahu bahwa Anda telah melakukan perbuatan yang membuat orang lain senang tanpa mengharapkan balasan apa pun dari orang yang baru saja Anda tolong. Bila Anda mempraktikkannya, saya yakin Anda akan memperoleh perasaan nyaman yang merupakan imbalannya.

Anggaplah Masalah Anda Sebagai Guru yang Potensial

KEBANYAKAN orang akan setuju bahwa sumber stres paling besar dalam hidup kita adalah problem kita. Dalam tingkat tertentu, itu memang benar. Namun, penilaian yang lebih akurat menunjukkan bahwa tingkat stres yang kita rasakan lebih banyak terkait dengan bagaimana kita menyikapi problem itu daripada problem itu sendiri. Dengan kata lain, berapa banyak problem yang kita buat menjadi problem kita? Apakah kita melihatnya sebagai keadaan darurat, atau sebagai guru yang potensial?

Probem muncul dalam banyak bentuk, ukuran, dan tingkat keseriusan, tetapi semua memiliki satu kesamaan: semua menimbulkan sesuatu yang tidak kita harapkan. Semakin kita berjuang mengalahkan problem kita dan semakin kita ingin problem itu berlalu, semakin bertambah parah problem itu kelihatannya dan semakin banyak stres yang ditimbulkannya.

Ironisnya, dan untungnya, hal kebalikannya juga berlaku. Bila kita menerima problem kita sebagai bagian hidup yang tak terelakkan, bila kita melihatnya sebagai guru yang potensial, rasanya beban itu telah terlepas dari bahu kita.

Pikirkanlah suatu problem yang sedang Anda hadapi dalam waktu yang cukup lama. Bagaimana Anda menghadapinya sampai saat ini? Bila Anda seperti kebanyakan orang, Anda mungkin akan berjuang melawannya, memikirkannya, menganalisisnya berulang-ulang, tetapi hanya sedikit hasil yang diperoleh. Ke mana semua usaha itu membawa Anda? Barangkali malah ke dalam lebih banyak kebingungan dan stres.

Sekarang pikirkan problem yang sama dengan cara yang baru. Daripada mengesampingkan dan melawan problem tersebut, cobalah merangkulnya. Bayangkan mendekap problem tersebut di dada Anda. Tanyai diri Anda pelajaran berharga apa yang mungkin diajarkan oleh problem ini. Apakah problem tersebut dapat mengajari Anda untuk menjadi lebih hati-hati atau lebih sabar? Apakah itu ada kaitannya dengan ketamakan, kecemburuan, kecerobohan, atau pengampunan? Atau hal kuat lainnya? Apa pun problem yang Anda hadapi, kesempatannya adalah problem itu dapat dipikirkan dengan cara yang lebih lembut, yang memasukkan keinginan yang tulus untuk belajar dari problem tersebut. Bila kita meperlakukan probem dengan cara ini, problem itu akan melunak seperti kepalan tangan yang membuka. Cobalah strategi ini, maka saya pikir Anda akan setuju bahwa kebanyakan problem tidaklah sedarurat yang kita pikirkan. Dan, biasanya, begitu kita mempelajari apa yang ingin kita pelajari, problem tersebut akan berlalu.

Tetaplah Merasa Nyaman Meskipun Tidak Mengetahui Sesuatu

PADA zaman dahulu, ada sebuah desa tempat seorang tua yang sangat bijaksana tinggal. Penduduk desa percaya bahwa orang tua itu selalu dapat menjawab pertanyaan mereka atau memecahkan persoalan mereka.

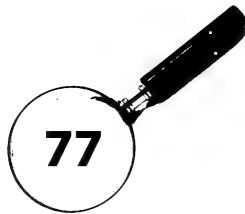
Suatu hari, seorang petani di desa itu datang menemui orang tua yang bijak ini dan berkata dengan putus asa, "Pak tua yang bijaksana, tolonglah saya. Saya sedang mendapat musibah. Kerbau saya mati dan dan saya tak punya binatang lain yang dapat membajak sawah! Bukankah itu musibah yang paling buruk yang menimpa saya?" Orang tua yang bijak tersebut menjawab, "Mungkin ya, mungkin tidak." Petani itu bergegas kembali ke desa dan menceritakan kepada tetangga-tetangganya bahwa orang tua yang bijak itu kini sudah menjadi gila. Tentu saja inilah musibah terburuk yang dialaminya. Mengapa orang tua itu tidak melihatnya?

Namun, keesokan harinya, tiba-tiba muncul seekor kuda yang masih muda dan kuat di dekat tanah milik petani itu. Kare-

na tak punya kerbau lagi untuk membajak sawahnya, petani itu berpikir untuk menangkap kuda itu sebagai ganti kerbaunya—dan akhirnya ditangkapnyalah kuda itu. Betapa gembiranya ia. Membajak sawah tak pernah semudah ini. Ia datang kembali ke orang tua itu dan meminta maaf, "Pak Tua yang bijaksana, Anda memang benar. Kehilangan kerbau bukanlah musibah terburuk yang menimpa diri saya. Inilah rahmat terselubung bagi saya! Saya tak akan pernah bisa memiliki kuda baru seandainya kerbau saya tidak hilang. Anda pasti setuju bahwa inilah hal *terbaik* yang pernah saya dapatkan." Orang tua itu menjawabnya sekali lagi, "Mungkin ya, mungkin tidak." Lagi-lagi begini, pikir si petani. Pastilah orang tua yang bijak itu sudah benar-benar gila sekarang.

Tetapi, sekali lagi, si petani tidak mengetahui apa yang akan terjadi. Beberapa hari kemudian, anak laki-laki si petani jatuh dari kuda yang sedang dinaikinya. Kakinya patah dan tak bisa lagi membantu ayahnya bertani. Aduh, pikir si petani. Sekarang kami akan mati kelaparan. Sekali lagi, si petani datang menemui orang tua yang bijak itu. Kali ini ia berkata, "Bagaimana Anda bisa tahu bahwa mendapatkan kuda bukanlah sesuatu yang baik bagi saya? Lagi-lagi Anda benar. Anak saya terluka dan tak bisa lagi membantu saya bertani. Kali ini saya benar-benar yakin bahwa inilah hal *terburuk* yang pernah menimpa saya. Sekarang pasti Anda setuju." Tetapi, seperti yang terjadi sebelumnya, orang tua yang bijak itu dengan tenang menatap si petani dan dengan suaranya yang sejuk berkata sekali lagi, "Mungkin ya, mungkin tidak." Marah karena merasa orang tua yang bijak tersebut menjadi begitu bodoh, si petani langsung pulang ke desanya.

Keesokan harinya, datanglah tentara yang bertugas mengumpulkan semua pemuda yang bertubuh sehat untuk dijadikan prajurit dalam perang yang baru saja meletus. Anak laki-laki si petani adalah satu-satunya pemuda di desa itu yang tidak diikutsertakan. Ia tetap hidup, sementara pemuda lainnya kemungkinan besar akan mati dalam peperangan.

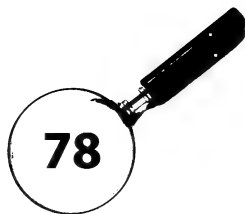
Pesan moral cerita ini merupakan pelajaran yang sangat bermanfaat. Kebenarannya adalah kita *tidak* tahu apa yang akan terjadi—kita hanya berpikir kita tahu. Sering kali kita membesar-besarkan segala sesuatu. Kita membesar-besarkan skenario yang ada di kepala kita mengenai semua hal buruk yang akan terjadi. Pada sebagian besar kesempatan, kita salah. Bila kita tetap tenang dan tetap terbuka pada segala kemungkinan, kita dapat percaya bahwa akhirnya semua akan baik-baik saja. Ingatlah: mungkin ya, mungkin tidak.

Hargailah Totalitas Keberadaan Diri Anda

KONON Zorba the Greek menyebut dirinya "bencana". Yang benar adalah, kita semua adalah bencana, hanya saja kita berharap tidak demikian. Kita mengingkari bagian diri kita yang kita anggap tak dapat diterima, bukannya menerima kenyataan bahwa kita semua tidaklah sempurna.

Salah satu alasan kita perlu menerima segala aspek diri kita adalah dengan menerimanya, kita akan merasa lebih tenang, lebih peduli. Bila kita merasa tak aman, lebih baik kita bersikap terbuka dan berkata kepada diri sendiri, "Aku merasa takut, tapi tak apa-apa." Bila kita merasa sedikit iri, tamak, atau marah, ketimbang mengingkari atau menyembunyikannya, kita dapat bersikap terbuka terhadap perasaan kita, yang akan membantu kita bergerak melaluinya secara cepat dan mengatasinya. Bila tak lagi memikirkan perasaan negatif seperti persoalan besar atau sesuatu yang menakutkan, kita tak akan lagi dicemaskan olehnya. Bila bersikap terbuka terhadap totalitas keberadaan kita, kita tak lagi harus berpura-pura bahwa hidup kita sempurna, atau malahan berharap bahwa hidup kita akan sempurna.

Sebaliknya, kita dapat menerima diri kita sebagaimana adanya, saat ini juga.

Bila kita mengakui bagian yang kurang sempurna dari diri kita, sesuatu yang ajaib akan terjadi. Bersama dengan yang negatif, kita juga akan merasakan yang positif, sisi positif diri kita, yang belum kita beri penghargaan, atau bahkan belum kita sadari. Kita akan mengamati bahwa bila kita pernah memikirkan kepentingan pribadi, pada saat lain kita juga pernah bersikap tidak mementingkan diri sendiri. Kadang-kadang, kita bisa bersikap merasa tidak aman atau cemas, tetapi pada sebagian besarnya kesempatan kita sangat berani. Sementara kita bisa menjadi sangat tegang, kita juga bisa sangat merasa rileks.

Terbuka terhadap totalitas keberadaan kita mirip dengan berkata kepada diri sendiri, "Aku mungkin tidak sempurna, tetapi aku akan baik-baik saja sebagaimana adanya." Bila sifat-sifat negatif muncul, kita dapat mulai mengenalinya sebagai bagian dari gambaran yang lebih besar. Daripada memberi penilaian dan mengevaluasi diri hanya karena kita adalah manusia, lihatlah apakah kita dapat memperlakukan diri kita dengan kebaikan yang tulus dan penerimaan yang besar. Kita memang bisa menjadi "bencana," tetapi kita dapat menghadapinya dengan santai. Begitu pula kita semua.

78 Perlambat Langkah Anda

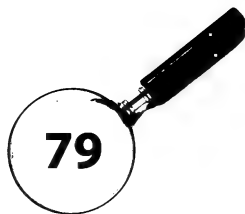
SETIAP strategi buku ini ditujukan membuat hidup kita lebih rileks, tenang, dan menyenangkan. Namun, salah satu kepingan *puzzle* yang paling penting ini adalah mengingat bahwa tujuan kita adalah tetap rileks, tidak terlalu membesar-besarkan atau mempersoalkan keadaan kita. Praktikkan strategi ini, camkan dalam pikiran Anda, tetapi jangan mencemaskan kesempurnaan. Perlambat langkah Anda! Akan ada banyak saat ketika kita tak dapat menerapkannya bila kita merasa terlalu tegang, frustrasi, stres, dan reaktif—biasakan diri dengannya. Bila Anda melakukannya, itu baik. Hidup adalah proses—ada satu hal setelah hal lainnya. Bila Anda tak bisa melakukannya, lakukan lagi dari awal.

Bila kita membuktikan bahwa kita hanyalah manusia biasa, kita akan baik-baik saja berada di jalan menuju hidup yang lebih bahagia.

Salah satu kesalahan yang biasa saya lihat bila orang-orang mencoba menjadi lebih tenang secara batin adalah mereka menjadi

frustrasi bila mengalami kemunduran kecil. Alternatifnya adalah melihat kesalahan sebagai kesempatan belajar, cara untuk mengendalikan perkembangan dan perspektif. Katakan kepada diri sendiri, "Wah, aku lupa melakukannya lagi. Oke, lain kali aku akan mencari cara lain." Lama-kelamaan, Anda akan mencatat perubahan drastis dalam respons Anda terhadap hidup, tetapi itu tidak akan terjadi sekaligus.

Saya pernah mendengar proposal judul buku yang dapat merupakan ringkasan dari strategi ini. *I'm Not Okay, You're Not Okay, and That's Okay*. Istirahatkan diri Anda. Tak akan ada yang berhasil 100 persen, atau bahkan mendekatinya. Yang paling penting adalah kita berusaha sebaik mungkin dan bergerak ke arah yang benar. Bila kita dapat belajar menjaga perspektif dan tetap mencintai diri kita, bahkan bila kita membuktikan bahwa kita hanyalah manusia biasa, kita akan baik-baik saja berada di jalan menuju hidup yang lebih bahagia.

79

Jangan Lagi Menyalahkan Orang Lain

BILA sesuatu tak memenuhi harapan kita, sebagian besar di antara kita berasumsi, "Bila kita merasa ragu, itu pasti kesalahan orang lain." Anda dapat menyaksikan bahwa asumsi ini ada pada setiap orang yang Anda temui—ada yang hilang, jadi pasti ada orang yang memindahkannya; mobil tidak bekerja dengan baik, pasti montir tidak memperbaikinya dengan benar, pengeluaran melebihi pendapatan, tentu pasangan Anda-lah yang terlalu banyak membelanjakan uang; rumah berantakan, berarti cuma Anda yang benar-benar merapikannya; proyek terlambat diselesaikan, berarti rekan sekerja yang tidak mengerjakan bagiannya—dan begitu seterusnya.

Jenis pikiran menyalahkan ini sudah menjadi sedemikian bias adi kebudayaan kita. Pada tingkat perorangan, pikiran seperti ini menyebabkan kita tak pernah benar-benar bertanggung jawab akan tindakan kita sendiri, problem kita, atau kebahagiaan kita. Pada tingkat sosial, jenis pikiran seperti ini akan menyebabkan putusan hukum yang ceroboh dan dapat menyebabkan seorang penjahat terbebas dari tuntutan. Bila kita bersikap suka menyalahkan orang lain, kita akan menyalahkan

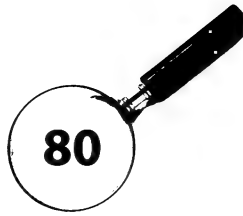
orang lain karena rasa marah, frustrasi, depresi, stres, dan tidak bahagia kita.

Dalam kaitan dengan kebahagiaan pribadi, kita *tak dapat* menjadi tenang bila pada saat bersamaan kita juga menyalahkan orang lain. Tentu saja adakalanya orang lain dan/atau suatu keadaan berkontribusi pada problem kita, tetapi kitalah yang menyebabkan itu terjadi dan bertanggung jawab pada kebahagiaan kita sendiri. Keadaan tidak membentuk seseorang, keadaan mengungkapkannya.

Sebagai percobaan, amatilah apa yang terjadi bila kita berhenti menyalahkan orang lain karena segala sesuatu yang terjadi dalam hidup kita. Ini tidak berarti membuat orang lain tidak bertanggung jawab atas tindakannya, tetapi bahwa kita membuat diri kita bertanggung jawab atas kebahagiaan kita sendiri dan atas reaksi kita terhadap orang lain dan keadaan di sekeliling kita. Bila rumah berantakan, daripada menduga bahwa cuma Anda yang mau mengerjakan tugas, lebih baik bersihkan sendiri! Bila pengeluaran melebihi anggaran, carilah cara bagaimana Anda bisa menghemat. Yang paling penting, bila Anda tidak bahagia, ingatkan diri bahwa Anda-lah satu-satunya orang yang dapat membuat Anda bahagia.

Menyalahkan orang lain membutuhkan energi yang besar. Itulah pola pikiran yang menghambat, yang menciptakan stres dan penyakit. Menyalahkan orang lain membuat kita tak punya kekuatan atas hidup kita sendiri karena kebahagiaan kita bergantung pada tindakan dan tingkah laku orang lain, yang tak bisa kita kontrol. Bila berhenti menyalahkan orang lain, kita akan mendapatkan kembali rasa kekuatan pribadi kita. Kita akan merasa bahwa kitalah yang membuat pilihan. Kita akan menyadari

Menyalahkan orang lain membuat kita tak punya kekuatan atas hidup kita sendiri karena kebahagiaan kita bergantung pada tindakan dan tingkah laku orang lain, yang tak bisa kita kontrol.

bahwa bila marah, kita sedang memainkan peran kunci dalam menciptakan perasaan diri kita. Ini berarti kita dapat juga memainkan peran kunci dalam menciptakan perasaan baru yang lebih positif. Hidup akan menjadi sangat jauh lebih menyenangkan dan lebih mudah dikelola bila kita berhenti menyalahkan orang lain. Cobalah dan lihat apa yang akan terjadi.

Jadilah Orang yang Bangun Paling Pagi

SAYA telah menyaksikan bahwa strategi yang sederhana dan praktis ini telah menolong banyak orang memperoleh kehidupan yang lebih tenang dan bahkan lebih bermakna.

Begitu banyak orang bangun tidur, langsung bersiap-siap, menyambar secangkir kopi, dan menyerobot keluar pintu rumah untuk pergi bekerja. Setelah bekerja seharian, mereka pulang ke rumah, dan merasa lelah. Hal sama juga biasa terjadi pada orang-orang yang tinggal bersama anak-anaknya: Mereka bangun tepat waktu supaya bisa melayani anak-anak mereka. Benar-benar tak punya waktu untuk melakukan yang lain. Entah Anda bekerja, menjadi ibu atau bapak rumah tangga, atau dua-duanya, Anda hampir selalu merasa terlalu lelah untuk menikmati waktu bagi diri sendiri. Untuk mengatasi rasa lelah ini, pemecahan yang sering kali dilakukan adalah, "Lebih baik aku tidur sebanyak mungkin." Jadi, waktu luang yang ada Anda habiskan dengan tidur. Bagi banyak orang, ini menciptakan perasaan bahwa ada sesuatu yang "hilang". Tentunya ada yang lebih daripada hanya pekerjaan, anak-anak, dan tidur!

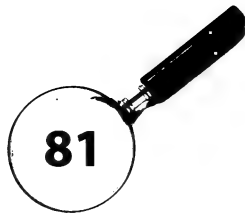
Cara lain untuk melihat rasa lelah ini adalah dengan menyadari bahwa perasaan kecewa dan rasa kewalahan, sama-sama berkontribusi pada rasa lelah. Dan, berlawanan dengan logika umum, lebih *sedikit* tidur dan meluangkan lebih banyak waktu untuk diri sendiri mungkin adalah hal yang Anda butuhkan untuk menghilangkan rasa lelah.

Cadangkan waktu satu dua jam hanya untuk Anda—*sebelum* Anda memulai hari. Saya biasanya bangun antara pukul 3 dan 4 pagi. Setelah mereguk kopi di keheningan pagi, saya menyempatkan diri sebentar untuk melakukan yoga dan meditasi. Setelah itu, saya biasanya naik ke ruang kerja untuk menulis sebentar, tetapi masih punya waktu untuk membaca satu atau dua bab buku apa pun yang saya sukai. Kadang-kadang saya hanya duduk beberapa menit dan tidak melakukan apa-apa. Setiap hari saya menghentikan semua kegiatan yang sedang saya lakukan untuk menikmati terbitnya matahari dari balik bukit. Belum ada dering telepon, belum ada orang yang meminta saya melakukan sesuatu, dan tak ada apa pun yang harus saya lakukan. Sejauh ini, itulah saat-saat paling hening dalam hari saya.

Pada saat istri dan anak-anak saya bangun, saya merasa seakan-akan saya memiliki sehari penuh kenikmatan. Tak peduli betapa akan sibuknya saya hari itu atau seberapa banyak waktu yang dituntut dari saya, saya

Lebih *sedikit* tidur dan meluangkan lebih banyak waktu untuk diri sendiri mungkin adalah hal yang Anda butuhkan untuk menghilangkan rasa lelah.

tahu saya punya "waktu sendiri". Saya tak pernah merasa dieksploitasi (seperti banyak orang merasakannya), seolah-olah hidup saya bukan milik saya. Saya yakin apa yang saya lakukan ini membuat saya lebih punya waktu bagi istri dan anak-anak, juga bagi klien dan orang-orang lain yang bergantung pada saya.

Banyak orang yang mengatakan kepada saya bahwa satu perubahan dari rutinitas mereka ini adalah satu-satunya perubahan paling penting yang pernah mereka lakukan dalam hidup mereka. Untuk pertama kalinya, mereka dapat melakukan kegiatan di keheningan pagi yang tak pernah sempat mereka lakukan selama ini. Tiba-tiba, buku-buku yang telah lama dibeli akhirnya terbaca juga, meditasi yang sudah lama direncanakan akhirnya terlaksana juga, matahari terbit akhirnya dapat dinikmati keindahannya. Kepuasan yang Anda peroleh lebih dari membayar utang tidur. Bila Anda berminat melakukannya, matikan televisi dan tidurlah satu atau dua jam lebih awal.

Bila Anda Ingin Membantu, Pusatkan pada Hal-Hal Kecil

IBU Teresa pernah berkata, "Kita tidak bisa melakukan hal-hal besar di dunia ini. Kita hanya dapat melakukan hal-hal kecil dengan kasih yang besar." Kadang-kadang rencana mulia kita untuk melakukan hal-hal besar di kemudian hari dapat mengganggu kesempatan melakukan hal-hal kecil saat ini. Seorang teman pernah berkata kepada saya, "Saya ingin mengabdikan hidup untuk melayani, tapi saat ini belum bisa melakukannya. Suatu hari nanti, bila saya sukses, saya pasti punya waktu untuk membantu orang lain." Sementara itu, ada orang kelaparan di jalan, orang lanjut usia yang memerlukan teman, ibu-ibu dengan anak yang membutuhkan pertolongan, orang-orang yang tak bisa membaca karena buta, tetangga yang temboknya perlu dicat, sampah yang memenuhi jalanan, orang-orang yang perlu didengarkan, dan ribuan lagi hal kecil lainnya yang perlu dilakukan.

Ibu Teresa memang benar. Kita tak dapat mengubah dunia, tetapi untuk membuat dunia ini lebih baik, kita tak perlu mengubahnya. Yang sebenarnya perlu kita lakukan adalah memusatkan perhatian pada tindakan-tindakan kecil kebaikan, hal-hal

yang bisa kita lakukan sekarang. Cara yang paling saya sukai untuk melayani adalah mengembangkan ritual menolong saya sendiri dan mempraktikkan tindakan acak melakukan kebaikan—hampir selalu hal-hal kecil yang memberi saya kepuasan dan rasa damai yang besar. Sering kali, tindakan kebaikan yang paling dihargai bukanlah sumbangan miliaran rupiah dari perusahaan besar, tetapi satu jam kerja sukarela di panti jompo atau uang sepuluh ribu rupiah bagi orang yang tak mampu.

Bila kita memikirkan betapa tak berartinya kontribusi tindakan kebaikan kita pada skema besar dunia ini, pastilah kita akan menjadi frustrasi—dan mungkin akan menggunakan rasa putus asa kita sebagai alasan untuk tidak melakukan apa-apa. Namun, bila kita memberi perhatian besar dalam melakukan sesuatu—apa pun itu—kita akan memperoleh rasa nikmat karena memberi sekaligus membuat dunia ini sedikit lebih baik.

Ingat, Seratus Tahun Lagi, Kita Semua Tidak Ada

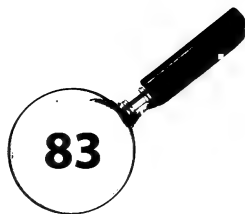
TEMAN baik saya, Patti, baru-baru ini berbagi kebijakan kecil ini kepada saya, yang dipelajarinya dari pengarang favoritnya. Kebijakan ini sangat memperluas wawasan hidup saya.

Dalam skema besar, seratus tahun dari sekarang bukanlah waktu yang lama. Namun, ada satu hal yang pasti: Seratus tahun lagi kita semua sudah tidak ada lagi di planet ini. Dan bila kita menyimpan ide ini di kepala, diri kita akan dipenuhi oleh perspektif yang diperlukan selama Anda merasakan krisis atau stres.

Seratus tahun dari sekarang tak ada yang akan ingat peristiwa ini, tak ada yang peduli.

Bila ban mobil kita gundul atau kita terkunci di luar rumah, apa artinya semua itu seratus tahun dari sekarang? Bagaimana bila ada orang yang bersikap tidak baik terhadap kita atau bila kita hampir selalu harus bergadang untuk menyelesaikan pekerjaan? Apa yang terjadi bila rumah kita be-

rantakan dan komputer kita rusak? Bagaimana seandainya kita tak mampu pergi berlibur, membeli mobil baru, atau pindah ke rumah yang lebih besar? Semua hal ini dan kebanyakan yang lainnya akan terlihat dalam perspektif yang lebih dalam bila kita melihatnya seratus tahun lagi.

Baru saja pagi ini saya merasa sedikit tertekan, merasa sedikit tegang karena krisis kecil yang terjadi di kantor. Terjadi pemesanan dobel sehingga ada dua orang muncul pada saat yang bersamaan untuk janji yang sama. Yang menyelamatkan saya dari rasa stres dan terlalu tegang adalah mengingat-ingat bahwa seratus tahun dari sekarang tak ada yang akan ingat peristiwa ini, tak ada yang peduli. Dengan tenang saya mengambil tanggung jawab atas kesalahan ini dan salah satu klien saya setuju untuk dijadwalkan ulang. Seperti biasa, ini "hal kecil" yang dapat dengan mudah berubah menjadi "hal besar".

Bergembiralah

PADA masa sekarang ini, tampaknya hampir semua orang menjadi terlalu serius. Anak perempuan saya yang paling tua sering sekali berkata kepada saya, "Ayah, wajah Ayah kelihatan serius lagi." Bahkan beberapa dari kita yang punya komitmen terhadap ketidakseriusan mungkin juga terlalu serius. Orang-orang menjadi frustrasi dan tegang terhadap hampir semua hal—lima menit terlambat sampai ke tempat pertemuan, menunggu orang yang datang terlambat sepuluh menit, terperangkap dalam kemacetan, menyaksikan seseorang salah paham terhadap kita atau mengatakan sesuatu yang salah, membayar tagihan, menunggu giliran, masakan yang hangus, membuat kesalahan—apa pun, kita kehilangan perspektif dalam menghadapinya.

Sumber ketegangan kita berasal dari ketidakmauan kita menerima bahwa hidup ini, dalam berbagai cara, berbeda dari yang kita harapkan. Ringkasnya, kita ingin hal-hal menjadi seperti ini padahal tidak seperti ini. Hidup memang sesederhana itu. Barangkali Benjamin Franklin dapat mengatakannya dengan lebih baik: "Perspektif, harapan, dan ketakutan kita yang membatasi

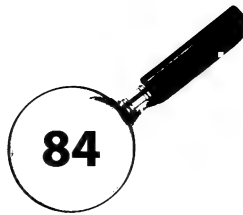
Sumber ketegangan kita berasal dari ketidakmauan kita menerima bahwa hidup ini, dalam berbagai cara, berbeda dari yang kita harapkan.

telah menjadi ukuran hidup kita, dan bila keadaan tidak sesuai dengan harapan, keadaan itu menjadi kesulitan." Kita menghabiskan hidup kita dengan mengharapkan sesuatu, orang-orang, dan peristiwa-peristiwa menjadi sesuatu yang kita inginkan—dan bila tidak, kita memaksakannya dan menderita.

Langkah pertama untuk mengurangi sikap kelewat serius adalah mengakui bahwa kita punya masalah. Kita ingin berubah, menjadi orang yang santai. Kita harus melihat bahwa ketegangan diri kita sebagian besar adalah bikinan kita sendiri—dibentuk oleh cara kita membentuk hidup kita dan cara kita bereaksi menghadapinya.

Langkah berikutnya adalah memahami kaitan antara harapan dan tingkat frustrasi. Setiap kali mengharapkan sesuatu harus berjalan seperti yang kita kehendaki dan ternyata hal itu tak dapat terpenuhi, kita akan kecewa dan menderita. Di sisi lain, bila kita menyingkirkan harapan, bila kita menerima hidup ini sebagaimana adanya, kita akan merasa bebas. Mempertahankan harapan akan membuat kita serius dan tegang. Melepaskannya akan membuat kita senang.

Daripada berjuang melawan kehidupan, lebih baik mengalir bersamanya.

Latihan yang baik adalah mencoba menjalani satu hari tanpa pengharapan. Jangan berharap orang akan ramah kepada kita. Jadi, bila mereka tidak ramah, kita tak akan terganggu atau kaget. Bila mereka ramah, kita akan merasa sangat senang. Jangan berharap hidup kita bebas dari masalah. Sebaliknya, bila masalah muncul, katakanlah kepada diri sendiri, "Ah, ada masalah lagi yang harus kupecahkan." Bila kita menjalani hari ini dengan sikap seperti ini, kita akan merasakan betapa menyenangkannya hidup ini. Daripada berjuang melawan kehidupan, lebih baik mengalir bersamanya. Dengan latihan, kita segera akan merasakan kegembiraan dalam hidup kita. Dan bila kita gembira, hidup akan jauh lebih menyenangkan.

Peliharalah Tanaman

SEKILAS ini terlihat seperti saran yang aneh atau dibuat-buat. Apa gunanya memelihara tanaman?

Salah satu tujuan hidup spiritual dan salah satu persyaratan meraih kedamaian batin adalah belajar mencintai tanpa syarat. Masalahnya, sangat sulit mencintai orang, tiap orang, tanpa pamrih. Orang yang berusaha kita cintai tiba-tiba mengatakan atau melakukan sesuatu yang salah, atau gagal memenuhi harapan kita dalam berbagai cara. Jadi, kita kecewa dan memberi persyaratan pada cinta kita: "Aku akan mencintaimu, tapi kau harus berubah. Kau harus bersikap seperti yang kuinginkan."

Salah satu tujuan hidup spiritual dan salah satu persyaratan meraih kedamaian batin adalah belajar mencintai tanpa syarat.

Ada orang yang lebih bisa menyayangi binatang peliharaannya daripada orang-orang dalam hidupnya. Tetapi, menyayangi seekor binatang tanpa syarat juga tidak mudah. Apa yang akan terjadi bila tanpa alasan anjing Anda menyalak keras di tengah malam buta ketika Anda sedang tidur nyenyak atau merusak karpet mahal kesayangan

Anda? Apakah Anda tetap menyayanginya seperti dulu? Anak-anak saya memiliki seekor kelinci. Sangat sulit bagi saya untuk tetap menyayanginya ketika kelinci itu melubangi pintu ukir saya yang sangat indah!

Namun, tanaman, sangat mudah disayangi begitu saja. Oleh karena itu, memelihara tanaman memberi kita kesempatan yang sangat baik untuk mempraktikkan cinta tanpa syarat.

Bila Anda merasakan betapa nyaman rasanya mencintai, lihatlah apakah Anda dapat memberikan cinta yang sama kepada orang-orang dalam kehidupan Anda.

Mengapa setiap tradisi keagamaan jelas-jelas menyarankan kita mencintai tanpa syarat? Karena cinta memiliki kekuatan transformatif yang sangat besar. Cinta tanpa syarat memunculkan perasaan damai, baik pada yang memberi maupun yang menerima.

Pilih sebatang tanaman, tanaman di dalam rumah atau tanaman halaman rumah, yang dapat Anda lihat setiap hari. Rawat dan sayangilah tanaman itu seolah-olah tanaman itu bayi Anda (lebih mudah merawat tanaman daripada seorang bayi—Anda tak usah bangun tengah malam, tak usah mengganti popok, tak ada tangisan). Bicaralah kepada tanaman Anda, katakan betapa Anda menyayanginya. Sayangilah tanaman Anda, entah tanaman itu sedang berbunga atau tidak, entah tanaman itu hidup atau kemudian mati. Sayangi saja. Amati perasaan Anda ketika Anda mencurahkan rasa sayang tanpa syarat. Bila

memberikan jenis cinta seperti ini kepada tanaman, Anda tak akan pernah merasa diserang, disakiti, atau diburu-buru. Anda benar-benar berada di tempat yang menyenangkan. Praktikkan jenis cinta ini setiap kali Anda melihat tanaman Anda, sedikitnya sekali setiap hari.

Setelah tak berapa lama, Anda akan mampu memperluas rasa cinta ini ke makhluk-makhluk lain selain tanaman. Bila Anda merasakan betapa nyaman rasanya mencintai, lihatlah apakah Anda dapat memberikan cinta yang sama kepada orang-orang dalam kehidupan Anda. Praktikkan sikap tak mengharuskan mereka berubah atau menjadi berbeda untuk mendapatkan cinta Anda. Cintailah mereka apa adanya. Tanaman Anda bisa menjadi guru yang baik—memperlihatkan Anda kekuatan cinta.

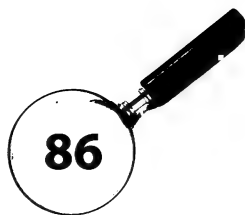
Transformasikan Hubungan Anda ke Masalah Anda

HAMBATAN dan masalah adalah bagian dari kehidupan kita. Kebahagiaan sejati muncul bukan saat kita telah menyingkirkan semua masalah, tetapi bila kita mengubah cara kita berhubungan dengan masalah, bila kita melihat masalah sebagai sumber potensial kesadaran, kesempatan untuk mempraktikkan kesabaran, dan untuk belajar. Barangkali prinsip yang paling dasar dari kehidupan spiritual adalah bahwa masalah adalah teman terbaik untuk berlatih agar hati kita tetap terbuka.

Tentu saja ada beberapa masalah yang perlu dipecahkan. Namun, banyak masalah lainnya kita ciptakan sendiri dalam usaha membuat hidup kita berbeda dengan yang sudah ada. Kedamaian batin dicapai dengan memahami dan menerima kontradiksi-kontradiksi hidup yang tak terelakkan—susah dan senang, keberhasilan dan kegagalan, suka dan duka, kelahiran dan kematian. Masalah dapat mengajari kita untuk menjadi lebih bersyukur, rendah hati, dan sabar.

Dalam tradisi Buddhis, kesulitan dianggap sangat penting bagi pertumbuhan dan kedamaian hidup sehingga dalam doa-doa orang Tibet, kesulitan selalu diharapkan. Doa tersebut kira-

kira berbunyi, "Berikanlah kami kesulitan dan penderitaan yang sesuai dalam perjalanan ini sehingga semoga hati kami menjadi benar-benar tabah, dan semoga kebebasan kami dan kasih di bumi ini akan terwujud." Terasa bahwa bila hidup ini terlalu mudah, hanya akan ada lebih sedikit kesempatan bagi pertumbuhan yang sebenarnya.

Saya tidak akan terlalu jauh sampai menyarankan agar Anda mencari-cari kesulitan. Namun, saya ingin menyarankan bahwa bila kita tidak terlalu menghabiskan waktu untuk melarikan diri dari masalah dan mencoba melepaskan diri kita darinya—dan lebih banyak waktu untuk menerima masalah sebagai bagian hidup yang wajar, tak dapat dihindari, dan bahkan penting—kita akan segera menemukan bahwa hidup dapat menjadi lebih seperti ini dan tidak seperti sebuah pertempuran. Filosofi penerimaan seperti inilah asal dari mengalir bersama arus."

Lain Kali bila Anda Bertengkar, daripada Mempertahankan Pendapat, Cobalah Melihat Dulu Sudut Pandang Orang Lain

SANGAT menarik untuk memperhatikan bahwa bila kita berselisih dengan seseorang, orang yang berselisih dengan kita itu sama yakinnya akan pendapatnya seperti kita meyakini pendapat kita. Tetapi kita selalu berada di sisi—kita sendiri. Inilah cara ego kita menolak belajar sesuatu yang baru. Juga kebiasaan yang menimbulkan banyak stres yang tak perlu.

Ketika pertama kali saya secara sadar mencoba strategi melihat sudut pandang orang lain dulu, saya menemukan sesuatu yang benar-benar luar biasa: tidak menyakitkan, dan membuat saya merasa lebih dekat dengan orang yang berselisih dengan saya.

Misalkan seorang teman berkata kepada Anda, "Orang liberal [atau konservatif] merupakan penyebab utama masalah sosial kita." Daripada secara otomatis mempertahankan pendapat kita (apa pun pendapat itu), cobalah melihat apakah kita dapat mempelajari sesuatu yang baru. Katakan kepada teman Anda,

"Ceritakan mengapa kau pikir begitu." Jangan mengatakannya dengan maksud tersembunyi atau untuk bersiap-siap mempertahankan pendapat Anda, tetapi benar-benar karena ingin mempelajarinya dari sudut pandang yang berbeda. Jangan mencoba mengoreksi atau membuat teman Anda melihat bahwa pendapatnya salah. Biarkan teman Anda merasakan kepuasan karena pendapatnya benar. Berlatihlah menjadi pendengar yang baik.

Berlawanan dengan keyakinan umum, perilaku seperti ini tidak akan membuat kita lemah. Ini bukan berarti kita tidak benar-benar yakin akan pendapat kita, atau bahwa kita mengakui kita salah. Kita sekadar melihat sudut pandang orang lain—kita ingin memahaminya dulu. Butuh banyak energi untuk terus-menerus membuktikan pendapat yang kaku. Di sisi lain, tak perlu energi untuk membiarkan orang lain menjadi benar. Bahkan, ini malah memberi energi.

Bila kita memahami pendapat dan sudut pandang orang lain, beberapa hal yang luar biasa akan terjadi. Pertama, kita akan sering belajar sesuatu yang baru. Kita akan memperluas wawasan. Kedua, bila orang lain yang berbicara dengan kita merasa didengarkan, ia akan merasa jauh lebih respek kepada kita daripada bila kita langsung menyerobot pembicaraannya dengan mengemukakan pandangan kita. Menyerobot pembicaraan hanya akan membuatnya lebih defensif. Hampir selalu, bila kita lebih lunak, orang lain akan lebih lunak pula. Ini tidak terjadi begitu saja, tetapi pada saatnya akan terjadi. Dengan lebih dulu memahami, berarti kita menghargai dan menghormati orang yang berbicara kepada kita di atas kebutuhan kita untuk menjadi yang benar. Kita sedang mempraktikkan suatu

Dengan lebih dulu memahami, berarti kita menghargai dan menghormati orang yang berbicara kepada kita di atas kebutuhan kita untuk menjadi yang benar.

bentuk cinta tanpa syarat. Keuntungannya bagi kita adalah orang yang kita ajak bicara mungkin akan mendengarkan sudut pandang kita. Walaupun tak ada jaminan orang tersebut mau mendengarkan kita, ada satu yang dijamin: Bila kita tidak mendengarkan, ia juga tidak akan mendengarkan. Dengan menjadi orang yang lebih dulu merangkul dan mendengarkan, kita menghentikan lingkaran kekeraskepalaan.

Definisikan Kembali "Prestasi Besar"

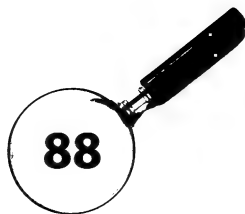
KADANG-KADANG kita sangat mudah terpesona pada apa yang kita sebut prestasi. Kita menghabiskan masa-masa hidup kita dengan mengumpulkan prestasi, pujian, dan pengakuan, dan mencari pembenaran—sedemikian banyaknya sehingga kita tidak melihat apa yang sesungguhnya paling bermakna.

Bila Anda bertanya kepada orang banyak (seperti yang sering kali saya lakukan), "Apa artinya prestasi besar?" respons yang biasanya saya dapat kurang lebih sebagai berikut, "Mencapai tujuan jangka panjang," "mendapatkan banyak uang," "memenangkan pertandingan," "mendapat promosi," "menjadi yang terbaik," "mendapat pujian," dan selanjutnya. Penekanannya hampir selalu pada aspek *eksternal* hidup—hal-hal yang terjadi di luar diri kita. Tentu saja, tak ada yang salah dengan jenis prestasi ini—inilah cara mengumpulkan skor dan memperbaiki keadaan kita. Namun, prestasi seperti ini bukanlah jenis prestasi yang paling penting bila tujuan utama Anda adalah kebahagiaan dan kedamaian batin. Melihat foto kita terpampang di koran mungkin sesuatu yang membanggakan, tetapi tidaklah sebermakna seperti bila kita mampu terpusat menghadapi kesulitan.

Tetapi banyak orang menganggap foto diri mereka yang dimuat di koran merupakan prestasi besar, namun tak menganggap penting bahwa "tetap terpusat" adalah prestasi juga. Apa prioritas kita?

Bila merasa damai dan penuh kasih merupakan salah satu tujuan Anda, mengapa tidak mendefinisikan kembali prestasi terbesar Anda sebagai hal-hal yang mendukung dan mengukur kualitas seperti kebaikan dan kebahagiaan?

Saya menganggap prestasi terbesar saya berasal dari dalam diri saya: Apakah saya bersikap baik terhadap diri saya dan orang lain? Apakah saya bereaksi berlebihan terhadap suatu tantangan, atau saya bersikap tenang dan sabar? Apakah saya bahagia? Apakah saya menyimpan marah ataukah saya mampu mengabaikannya dan jalan terus? Apakah saya terlalu keras kepala? Apakah saya memaafkan? Pertanyaan-pertanyaan ini, dan pertanyaan lain seperti ini, mengingatkan kita bahwa ukuran sebenarnya dari sukses kita berasal bukan dari apa yang kita lakukan, tetapi dari siapa kita ini dan berapa banyak cinta yang ada di hati kita.

Daripada perhatian kita tersedot secara eksklusif pada prestasi eksternal, cobalah meletakkan lebih banyak penekanan pada apa yang benar-benar penting. Bila Anda mendefinisikan kembali apa artinya mencapai prestasi yang bermakna, ini akan membantu Anda tetap berada di jalan Anda.

Dengarkan Perasaan Anda (Perasaan ini Akan Memberitahu Anda Sesuatu)

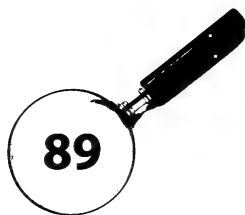
Dalam diri kita, kita sudah memiliki sistem panduan yang sangat praktis untuk membantu kita menjalani hidup. Sistem ini, yang cukup terdiri atas perasaan kita sendiri, akan memberitahu apakah kita keluar jalur dan sedang menuju ketidakbahagiaan dan konflik—atau kita tetap berada di jalur dan sedang menuju kedamaian batin. Perasaan bertindak sebagai barometer, memberitahu kita seperti apa keadaan cuaca di dalam diri kita.

Bila kita tidak terperangkap oleh pikiran kita, menangani segala sesuatu terlalu serius, perasaan kita secara keseluruhan akan positif. Perasaan ini akan memastikan bahwa kita sedang menggunakan pikiran untuk sesuatu yang bermanfaat. Tak ada penyesuaian mental yang perlu dilakukan.

Bila pengalaman hidup kita tidak menyenangkan—merasa marah, penuh dendam, depresi, stres, frustrasi, dan sebagainya, sistem peringatan perasaaan akan memberi pesan kuat seperti bendera merah untuk mengingatkan kita bahwa kita berada di

luar jalur, dan bahwa inilah saatnya mengurangi kegiatan pikiran kita-kita kehilangan perspektif. Penyesuaian mental perlu dilakukan. Kita dapat memikirkan perasaan negatif dengan cara yang sama seperti lampu peringatan di dasbor mobil. Bila menyala, berarti sudah saatnya mengurangi kecepatan.

Berlawanan dengan kepercayaan populer, perasaan negatif tidak perlu dipelajari dan dianalisis. Bila menganalisis perasaan negatif, kita biasanya akhirnya akan lebih banyak berhadapan dengan perasaan negatif itu.

Lain kali bila perasaan Anda tak nyaman, ketimbang terperangkap dalam "kelumpuhan analisis", pertanyakan mengapa Anda merasa begitu, cari tahu apakah Anda dapat memanfaatkan perasaan untuk memandu Anda kembali ke jalan menuju kedamaian. Jangan berpura-pura perasaan negatif tidak pernah muncul, tetapi berusahalah mengenali bahwa alasan Anda merasa sedih, marah, stres, atau apa pun yang membuat Anda terlalu serius menanganinya—Anda sedang "memusingkan hal-hal kecil." Daripada menyingsingkan lengan baju dan melawan kehidupan, mundurlah, tarik napas dalam-dalam, dan rileks. Ingatlah, hidup bukanlah keadaan darurat kecuali kita membuatnya demikian.

Bila Seseorang Melemparkan Bola kepada Anda, Anda Tak Perlu Menangkapnya

SAHABAT terdekat saya, Benjamin Shield, mengajarkan pelajaran yang sangat berharga ini. Sering kali konflik batin kita berasal dari kecenderungan kita untuk mencampuri masalah orang lain; seseorang melemparkan masalahnya kepada kita dan kita beranggapan harus menangkapnya, dan memberi respons. Sebagai contoh, Anda sedang sangat sibuk dan teman Anda menelepon dengan suara yang putus asa dan berkata, "Ibuku membuatku sinting. Apa yang harus kulakukan!" Bukannya berkata, "Aku benar-benar ikut prihatin, tapi aku tak tahu harus menyarankan apa," Anda otomatis menangkap bola itu dan berusaha memecahkan masalahnya. Kemudian belakangan Anda merasa stres atau sebal karena tak bisa memenuhi jadwal dan bahwa setiap orang rasanya menuntut perhatian. Sangat mudah untuk tak mengindahkan keinginan Anda berpartisipasi dalam drama kehidupan Anda sendiri.

Ingatlah terus-menerus bahwa tak perlu menangkap bola

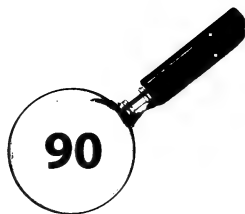
adalah cara yang efektif untuk mengurangi stres dalam kehidupan. Bila teman Anda menelepon, Anda *dapat* menjatuhkan bola, yang berarti Anda tak perlu berpartisipasi hanya karena ia mencoba memancing Anda untuk menghadapi masalah itu. Bila Anda tidak menangkap umpannya, orang itu mungkin akan menelepon orang lain untuk mencoba melibatkan mereka dalam masalahnya.

Bukan berarti kita tak pernah boleh menangkap bola, tapiada pilihan untuk tidak melakukannya. Juga bukan berarti kita tak mau memberi perhatian pada teman, atau tak bersedia membantu. Mengembangkan pandangan hidup yang lebih tenang mensyaratkan kita mengetahui batas kemampuan kita dan bertanggung jawab atas bagian kita dalam proses itu. Kebanyakan dari kita kelewat sering menangkap bola yang dilemparkan kepada kita—di tempat kerja, dari anak-anak, teman, tetangga, tenaga penjual, bahkan orang tak dikenal. Bila saya menangkap semua bola yang dilemparkan ke arah saya, saya bisa gila—dan saya pikir Anda juga akan begitu! Kuncinya adalah mengetahui kapan kita akan menangkap bola lain sehingga kita tak akan merasa jadi korban, menjadi benci, atau kewalahan.

Tak perlu menangkap bola adalah cara yang efektif untuk mengurangi stres dalam kehidupan.

Bahkan sesuatu yang sangat sederhana seperti menjawab telepon ketika kita terlalu sibuk untuk mengobrol adalah salah satu bentuk menangkap bola. Dengan menjawab telepon,

kita secara sukarela mengambil bagian dalam interaksi yang menyita waktu, energi, atau pikiran, padahal kita sedang tidak memiliki ketiganya pada saat itu. Cukup dengan tak menjawab telepon berarti kita bertanggung jawab terhadap kedamaian pikiran kita sendiri. Ide yang sama juga dapat diterapkan pada penghinaan dan kritikan. Bila seseorang melemparkan suatu gagasan atau komentar pada kita, kita dapat menangkapnya dan menjadi sakit hati, atau kita dapat menjatuhkannya dan melanjutkan hari kita.

Gagasan "tidak menangkap bola" hanya karena itu dilemparkan kepada kita adalah alat yang ampuh untuk diperluas. Saya berharap Anda akan bereksperimen dengan gagasan yang satu ini. Anda akan mendapati bahwa Anda menangkap jauh lebih banyak bola daripada yang Anda duga.

90 Yakinlah Bahwa Semuanya Akan Tergantikan

INILAH strategi yang baru-baru ini saya adopsi ke dalam hidup saya. Ini merupakan pengingat halus bahwa segalanya—baik dan buruk, suka dan duka, penolakan dan persetujuan, menang dan kalah—datang dan berlalu. Segalanya memiliki awal dan akhir, dan begitulah segalanya terjadi.

Semua pengalaman yang pernah kita alami telah berlalu. Setiap pikiran yang pernah ada muncul dan terlupakan. Setiap emosi dan suasana hati telah tergantikan oleh yang lain. Kita pernah bahagia, sedih, iri, depresi, marah, jatuh cinta, malu, bangga, dan setiap perasaan manusia yang pernah ada. Ke mana semua itu pergi? Tak pernah ada yang tahu. Yang kita tahu hanyalah akhirnya semua lenyap dalam ketiadaan. Memasukkan kebenaran ini ke dalam hidup kita adalah awal dari perjalanan yang membebaskan.

Kekecewaan kita muncul dalam dua cara utama. Bila kita mengalami kesenangan, kita ingin mempertahankannya selamanya. Ini tak akan pernah terjadi. Atau, bila kita mengalami kesulitan, kita ingin kesulitan itu segera berlalu. Biasanya tidak

Setiap pikiran yang pernah ada muncul dan terlupakan. Setiap emosi dan suasana hati telah tergantikan oleh yang lain.

begitu. Ketidakbahagiaan adalah hasil dari berjuang melawan aliran alamiah pengalaman.

Sangatlah membantu untuk bereksperimen dengan kesadaran bahwa hidup adalah satu hal dari hal yang sebelumnya. Satu saat sekarang diikuti oleh saat sekarang yang lain. Bila terjadi sesuatu yang kita sukai, sadarilah bahwa sementara kita menikmati kebahagiaan yang ditimbulkannya, kebahagiaan itu akhirnya akan digantikan oleh sesuatu yang lain, jenis saat yang berbeda. Dan bila Anda mengalami beberapa jenis kesulitan atau ketidaksenangan, sadarilah bahwa ini juga akan berlalu. Menjaga kesadaran ini agar tetap berada di hati Anda adalah cara yang sangat baik untuk menjaga perspektif, bahkan dalam menghadapi penderitaan. Tak selamanya gampang, tetapi biasanya sangat membantu.

Isilah Hidup dengan Kasih Sayang

SAYA tak pernah menemukan orang yang tak ingin hidupnya dipenuhi cinta. Untuk membuatnya terjadi, kita sendiri yang harus mengusahakannya. Daripada menunggu orang lain memberikan kasih sayang yang kita dambakan, lebih baik *kita* yang menjadi visi dan sumber kasih sayang. Kita harus mengisi hidup kita dengan kasih sayang dan kebaikan untuk memberi teladan bagi orang lain sehingga mereka pun akan mengikuti jejak kita.

Ada yang berkata, "Jarak terdekat antara dua titik adalah perhatian." Ini berlaku berkenaan dengan hidup yang penuh dengan kasih sayang. Titik atau landasan awal suatu kehidupan yang penuh dengan kasih sayang adalah keinginan dan komitmen untuk menjadi sumber kasih sayang. Sikap, pilihan, tindakan kebaikan, dan kerelaan kita untuk menjadi orang yang lebih dahulu menghampiri akan membawa kita menuju tujuan ini.

Lain kali bila Anda merasa frustrasi karena kurangnya cinta dalam kehidupan Anda atau kurangnya cinta di atas dunia ini, cobalah suatu eksperimen. Lupakan dunia dan orang lain untuk beberapa saat. Sebaliknya, lihatlah ke dalam hati Anda.

Dapatkah Anda menjadi sumber kasih sayang yang lebih besar? Dapatkah Anda memunculkan pikiran-pikiran penuh cinta bagi Anda sendiri dan orang lain? Dapatkah Anda memperluas pikiran-pikiran cinta ini kepada orang lain di dunia—bahkan kepada orang yang Anda pikir tak menginginkannya?

Dengan membuka hati ke kemungkinan kasih sayang yang lebih besar, dan dengan menjadikan diri sendiri sumber kasih sayang (bukan mendapatkan kasih sayang) sebagai prioritas utama, kita akan mengambil langkah penting dalam mendapatkan kasih sayang yang kita inginkan. Kita juga akan menemukan sesuatu yang benar-benar istimewa. Semakin banyak kasih sayang yang kita berikan, semakin banyak kasih sayang yang akan kita dapatkan. Bila kita lebih menekankan untuk menjadi orang yang penuh kasih sayang, yang berarti kita tak dapat mengendalikannya—dan tidak terlalu menekankan untuk menjadi orang yang menerima kasih sayang, yang berarti kita dapat mengendalikannya—kita akan menemukan bahwa kita memiliki banyak cinta dalam hidup ini. Segera kita akan menemukan salah satu rahasia terbesar di dunia ini: Cinta itu sendirilah balasannya.

Sadarilah Kekuatan Pikiran Anda

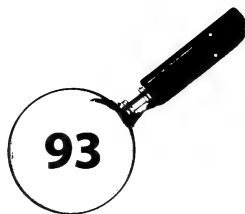
SEANDAINYA Anda menyadari hanya satu dinamika mental, salah satu yang mungkin paling penting Anda ketahui adalah hubungan antara pikiran dan perasaan Anda.

Sangat penting untuk menyadari bahwa kita ini terus-menerus berpikir. Jangan diperdaya oleh keyakinan bahwa kita sudah menyadari kenyataan ini! Pikirkanlah, untuk sesaat, pernapasan Anda. Sampai saat ini, ketika Anda sedang membaca kalimat ini, Anda pasti tidak menyadari kenyataan bahwa Anda sedang bernapas. Kenyataannya adalah, kecuali kalau sudah tidak bernapas lagi, Anda benar-benar lupa bahwa Anda sedang melakukannya.

Berpikir juga begitu. Karena selalu melakukannya, sangat mudah melupakan bahwa itu terjadi, dan akhirnya berpikir menjadi sesuatu yang tak lagi terlihat. Namun, tidak seperti bernapas, lupa bahwa Anda sedang berpikir dapat menyebabkan masalah serius dalam hidup Anda, seperti ketidakbahagiaan, marah, konflik batin, dan stres. Alasan yang membenarkannya adalah pikiran Anda akan selalu kembali kepada Anda sebagai suatu perasaan; inilah hubungan dari titik ke titik.

Cobalah menjadi marah tanpa lebih dulu memikirkan sesuatu yang membuat Anda marah! Oke, sekarang, cobalah merasa stres tanpa lebih dulu memiliki pikiran-pikiran yang membuat stres—atau sedih tanpa memikirkan yang sedih-sedih—atau iri tanpa merasa cemburu. Anda tak bisa melakukannya—tak mungkin. Kenyataannya, untuk mengalami suatu perasaan, Anda harus lebih dulu memiliki pikiran yang menghasilkan perasaan tersebut.

Ketakbahagiaan tak akan dan tak bisa muncul dengan sendirinya. Ketidakbahagiaan adalah perasaan yang menyertai pikiran negatif mengenai kehidupan. Dengan tiadanya pikiran negatif ini, ketidakbahagiaan, atau stres, atau iri hati, tak akan muncul. Tak ada tempat untuk menyimpan perasaan negatif kecuali dalam pikiran kita sendiri. Lain kali bila merasa marah, perhatikan pikiran Anda—pasti sedang negatif. Ingatkan diri sendiri bahwa pikiran Anda-lah yang sedang negatif, bukan hidup Anda.

Kesadaran sederhana seperti ini akan menjadi langkah pertama untuk mengarahkan Anda kernbali ke jalan menuju kebahagiaan. Butuh latihan, tetapi kita akan mencapai suatu kemahiran ketika kita dapat memperlakukan pikiran negatif dengan cara yang hampir sama seperti memperlakukan lalat sewaktu piknik; kita mengusir lalat itu dan melanjutkan piknik.

Lepaskan Pikiran Bahwa "Lebih Itu Lebih Baik"

BANGSA Amerika hidup dalam kultur yang sangat kaya yang pernah ada dalam sejarah dunia ini. Walaupun hanya merupakan 6 persen dari populasi dunia, diperkirakan bangsa Amerika menggunakan hampir separuh sumber daya alam. Tampaknya, bila "lebih" itu benar-benar "lebih baik," bangsa Amerika akan hidup dalam kebudayaan yang paling bahagia dan paling memuaskan sepanjang waktu. Tetapi, mereka tidak mengalaminya. Bahkan mendekati pun tidak. Kenyataannya, mereka hidup dalam salah satu kebudayaan yang paling tidak memuaskan.

Bukan berarti memiliki banyak barang itu sesuatu yang buruk, salah, atau berbahaya, tetapi keinginan untuk mendapatkan lebih banyak dan lebih banyak lagi tak akan pernah terpuaskan. Selama kita punya pikiran lebih banyak itu lebih baik, kita tak akan pernah puas.

Begitu kita mendapatkan sesuatu, atau meraih sesuatu, kebanyakan dari kita mencari sesuatu yang lain lagi—dengan segera. Sikap seperti ini dapat memadamkan penghargaan kita akan hidup dan karunia yang banyak kita peroleh. Saya mengenal seorang pria, sebagai contoh, yang membeli sebuah rumah

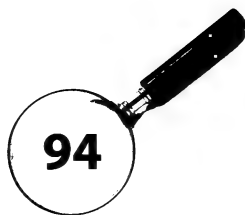
yang sangat cantik di daerah yang sangat nyaman. Ia sangat bahagia sampai satu hari menjelang kepindahannya ke rumah itu. Getar kebahagiaannya lenyap. Begitu cepat ia berharap dapat membeli rumah yang lebih besar dan lebih nyaman lagi. Pikiran "yang lebih itu lebih baik" membuatnya tidak dapat menikmati rumah barunya itu, bahkan untuk satu hari pun. Yang menyedihkan, ia tidak sendirian. Dengan kadar yang berlainan, kita semua seperti itu. Hal sama terjadi saat Dalai Lama memenangkan Hadiah Nobel dalam tahun 1989. Salah satu pertanyaan yang langsung ditanyakan oleh para reporter adalah, "Setelah ini apa?" Tampaknya, apa pun yang kita lakukan—membeli rumah atau mobil, menyantap makanan, menemukan pasangan hidup, membeli pakaian, bahkan memenangkan penghargaan bergengsi—semua itu tak akan pernah cukup.

Kiat untuk mengatasi kecenderungan tersembunyi yang membahayakan ini adalah dengan meyakinkan diri Anda bahwa yang lebih itu belum tentu lebih baik dan bahwa masalahnya bukan terletak pada apa yang tidak kita miliki, tetapi pada keinginan untuk mendapatkan lebih banyak. Belajar menjadi puas tidaklah berarti kita tidak bisa, sebaiknya tidak, atau tidak menginginkan lebih daripada yang sudah kita miliki, hanya saja kebahagiaan kita tidak bergantung padanya. Kita dapat belajar menjadi bahagia

Yang lebih itu belum tentu lebih baik dan bahwa masalahnya bukan terletak pada apa yang tidak kita miliki, tetapi pada keinginan untuk mendapatkan lebih banyak.

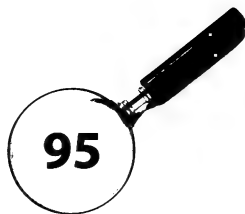
dengan yang sudah kita miliki dengan cara lebih berorientasi pada saat sekarang, dengan tidak terlalu memfokuskan pikiran pada yang kita inginkan. Begitu pikiran "apa yang membuat hidup lebih baik" memasuki kepala, pelan-pelan ingatkan diri Anda bahwa, bahkan bila Anda mendapatkan yang Anda pikir Anda inginkan, seujung kuku pun Anda tak akan lebih puas, karena susunan pikiran yang sama yang menginginkan yang lebih lagi sekarang akan terulang kembali.

Kembangkan apresiasi baru akan karunia yang telah Anda nikmati. Lihatlah hidup dengan pikiran yang lebih segar dan sepertinya baru pertama kali Anda lihat. Begitu mengembangkan kesadaran baru ini, Anda akan mendapati bahwa ketika benda atau prestasi baru memasuki kehidupan Anda, tingkat apresiasi Anda akan meningkat.

Ukuran kebahagiaan yang sangat baik adalah perbedaan antara yang kita miliki dan yang kita inginkan. Kita dapat menghabiskan waktu untuk menginginkan yang lebih banyak, selalu mengejar kebahagiaan—atau kita dapat sekadar memutuskan untuk secara sadar menginginkan yang lebih sedikit. Strategi yang terakhir ini jelas lebih mudah dan lebih memuaskan.

Selalu Bertanya kepada Diri Sendiri, "Apa yang Benar-Benar Penting?"

SANGAT mudah kehilangan arah dan merasa kewalahan dalam keadaan kacau, terbebani tanggung jawab, dan mengejar tujuan hidup. Sekali merasa kewalahan, sangat mudah kita tergoda untuk lupa pada dan menunda apa yang paling dekat di hati dan paling kita sukai. Saya merasa sangatlah membantu untuk selalu bertanya kepada diri saya sendiri, "Apa yang benar-benar penting?" Sebagai bagian dari rutinitas dini hari saya, saya meluangkan beberapa saat untuk menanyai diri saya pertanyaan ini. Ini mengingatkan diri saya akan apa yang benar-benar penting dalam membantu saya menjaga prioritas secara langsung. Ini akan mengingatkan saya bahwa, di samping tanggung jawab yang begitu banyak, saya mempunyai pilihan apa yang paling penting dalam hidup saya dan di mana saya harus mencurahkan energi saya yang paling besar—menyediakan waktu bagi istri dan anak-anak saya, menulis, melakukan olah batin, dan sebagainya.

Walaupun kelihatannya terlalu disederhanakan, saya merasa strategi ini sangat membantu untuk menjaga saya tidak keluar jalur. Ketika meluangkan waktu beberapa saat untuk mengingatkan diri akan apa yang benar-benar penting bagi saya, saya menemukan bahwa saya lebih berorientasi pada saat sekarang, tidak terlalu terburu-buru, dan sikap menjadi "yang benar" jadi hilang daya tariknya. Sebaliknya, bila lupa mengingatkan diri saya tentang apa yang benar-benar penting bagi saya, saya menemukan bahwa saya dapat dengan cepat tak mengindahkan prioritas dan, sekali lagi, tenggelam dalam kesibukan. Saya tergesa-gesa meninggalkan rumah, bekerja sampai larut malam, kehilangan kesabaran, tidak berolahraga, dan melakukan hal lain yang berlawanan dengan tujuan hidup saya.

Bila Anda secara teratur meluangkan waktu semenit untuk memeriksa diri sendiri, untuk bertanya, "Apa yang benar-benar penting?" Anda akan menemukan bahwa beberapa pilihan yang Anda buat berlawanan dengan tujuan yang telah Anda canangkan. Strategi ini dapat menolong kita menyatukan tindakan dengan tujuan dan mendorong kita membuat keputusan yang lebih sadar dan menyenangkan.

Percayailah Intuisi Anda

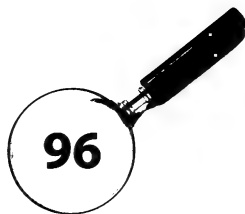
BERAPA sering Anda berkata kepada diri sendiri, setelah menghadapi kenyataan, "Aku tahu seharusnya aku melakukan itu?" Berapa sering Anda secara intuitif mengetahui sesuatu, tetapi malah membuat diri Anda berusaha memikirkan pemecahannya sendiri?

Memercayai intuisi berarti mendengarkan dan memercayai bahwa suara batin yang hening ini mengetahui apa yang perlu kita lakukan, tindakan apa yang perlu diambil, atau perubahan apa yang perlu dibuat dalam hidup kita. Banyak dari kita tidak mendengarkan intuisi karena takut tak mungkin kita mengetahui sesuatu tanpa memikirkannya terlebih dulu, atau takut jawaban yang benar mungkin dapat sangat jelas. Kita mengatakan sesuatu kepada diri kita seperti, "Ini tak mungkin benar" atau "Aku tak mungkin melakukannya." Dan, begitu kita membiarkan pikiran kita ini memasuki gambaran itu, kita akan mengabaikan gambaran itu. Kita lalu mengajukan keterbatasan-keterbatasan kita, yang kemudian jadi melekat pada diri kita.

Bila kita dapat mengatasi rasa takut bahwa intuisi kita akan memberikan jawaban yang salah, bila kita dapat belajar memercayainya, hidup kita akan menjadi petualangan ajaib seperti

yang kita inginkan. Memercayai intuisi itu seperti menghilangkan hambatan untuk memperloleh kenikmatan dan kebijakan. Inilah cara membuka mata dan hati terhadap sumber kebijakan dan kecerdasan yang besar.

Bila Anda tak terbiasa mempelajari intuisi, mulailah dengan menyisihkan sedikit waktu hening untuk menjernihkan pikiran dan dengarkanlah. Abaikan dan hilangkan pikiran yang biasa ada di kepala dan pikiran yang merusak diri dan perhatikanlah pikran-pikiran tenang yang mulai muncul. Bila Anda merasakan pikiran-pikiran menyenangkan yang tak biasa muncul di kepala Anda, perhatikanlah dan ambillah tindakan. Bila, sebagai contoh, Anda mendapat pesan untuk menulis atau menelepon seseorang yang Anda cintai, lakukanlah. Bila intuisi mengatakan bahwa Anda harus memperlambat kegiatan atau meluangkan lebih banyak waktu untuk diri sendiri, usahakan hal itu terjadi. Bila Anda diingatkan akan sebuah kebiasaan yang perlu diperhatikan, perhatikanlah. Anda akan menemukan bahwa bila intuisi memberikan pesan dan Anda membalasnya dengan melakukan tindakan, Anda sering kali akan diberi imbalan berupa pengalaman positif yang menyenangkan. Mulailah memercayai intuisi Anda hari ini maka Anda akan menyaksikan dunia yang berbeda dalam hidup.

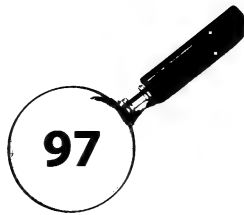
96

Terbukalah pada "Apa yang Ada"

SALAH satu prinsip spiritual yang paling dasar dalam banyak filosofi adalah gagasan untuk membuka hati kita pada "apa yang ada" ketimbang memaksakan hidup berlangsung seperti apa yang kita inginkan. Gagasan ini sangat penting karena kebanyakan konflik batin kita berasal dari keinginan untuk mengendalikan hidup, mendesak agar hidup harus berbeda dengan yang sudah ada. Tetapi hidup tidaklah selalu (atau bahkan jarang) menjadi seperti apa yang kita inginkan—hidup akan berjalan sebagaimana adanya. Semakin besar rasa pasrah diri kita pada kebenaran saat ini, semakin besar kedamaian yang ada dalam pikiran kita.

Bila kita memiliki gagasan yang telah terbentuk sebelumnya mengenai seperti apa hidup ini seharusnya, gagasan itu akan mengganggu kesempatan kita untuk menikmati atau belajar dari saat sekarang ini. Gagasan ini akan mencegah kita menghargai apa yang akan kita alami, yang mungkin merupakan kesempatan bagi kebangkitan besar.

Ketimbang bereaksi terhadap keluhan anak-anak atau penolakan pasangan, cobalah membuka hati dan menerima saat-

saat yang ada. Pikirkanlah bahwa tak jadi masalah bila mereka tidak bersikap seperti yang Anda kehendaki. Atau, bila proyek yang Anda kerjakan ditolak, daripada merasa kalah, lihatlah apakah Anda dapat berkata kepada diri Anda, "Wah, ditolak. Lain kali aku akan berusaha supaya disetujui." Tarik napas dalam-dalam dan perlunak respons Anda.

Bila kita membuka hati dengan cara ini, tidak berarti kita berpura-pura kita menikmati keluhan, penolakan, atau kegagalan, tetapi mentransendesikannya—menggeser pandangan sehingga kita tidak merasa gagal bila hidup tidak mewujudkan apa yang kita rencanakan. Bila kita dapat belajar membuka hati di tengah kesulitan hidup sehari-hari, kita akan segera menemukan bahwa banyak hal yang biasanya mengganggu kita tak lagi menjadi masalah. Perspektif kita diperluas. Bila kita berjuang melawan hidup, hidup akan benar-benar menjadi pertempuran, hampir seperti permainan pingpong dengan kita adalah bolanya. Tetapi bila kita pasrah kepada waktu, menerima apa yang terjadi, membuatnya tidak menjadi masalah, perasaan yang lebih damai akan mulai muncul. Cobalah teknik ini pada beberapa tantangan kecil yang kita hadapi. Lama-kelamaan, kita akan dapat memperluas kesadaran yang sama untuk hal-hal yang lebih besar. Ini benar-benar cara yang ampuh untuk menjalani kehidupan.

Pikirkan Urusan Anda Sendiri Saja

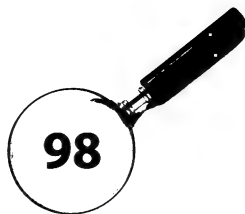
CUKUP sulit berusaha menciptakan hidup yang penuh kedamaian bila kita menghadapi kecenderungan mental kita sendiri, isu, masalah hidup, kebiasaan, serta kontradiksi dan kerumitan hidup. Tetapi bila merasa terpaksa menghadapi masalah orang lain, tujuan Anda untuk menjadi lebih damai tak mungkin akan tercapai.

Berapa sering Anda mendapati diri berkata, "Aku tak akan melakukannya bila aku menjadi dirinya." atau "Aku tak percaya dia melakukannya," atau "Pikirannya ke mana?" Berapa sering Anda merasa frustrasi, terganggu, jengkel, atau memikirkan masalah yang Anda tak dapat kontrol atau bantu pecahkan, tetapi juga bukan urusan Anda?

Ini bukan resep supaya Anda tidak perlu menolong orang lain. Sebaliknya, ini masalah kapan kita harus menolong dan kapan kita harus meninggalkan orang itu sendiri. Dulu saya adalah orang yang suka terjun membantu memecahkan persoalan orang lain tanpa diminta. Selain tak menghasilkan apa-apa, orang yang ditolak pun hampir selalu tidak berterima kasih dan kadang-kadang malah membenci saya. Sejak sembuh dari ke-

cenderungan untuk menjadi terlibat, hidup saya menjadi lebih sederhana. Dan sekarang, karena tak lagi melibatkan diri kalau tidak diminta, saya jadi punya jauh lebih banyak waktu untuk membantu orang yang benar-benar membutuhkan pertolongan.

Mengurusi hanya masalah kita sendiri bukanlah sekadar menghindari godaan untuk memecahkan masalah orang lain. Ini juga menyangkut menguping pembicaraan orang, bergosip, membicarakan orang lain di belakangnya, dan menganalisis atau berusaha mengira-ngira orang lain. Salah satu alasan utama kebanyakan dari kita memusatkan perhatian pada kekurangan atau masalah orang lain adalah kita menghindarkan diri dari melihatnya pada diri kita sendiri.

Bila Anda dapat menahan diri untuk tidak terlibat dalam masalah yang bukan masalah Anda, berilah selamat kepada diri sendiri karena memiliki kerendahan hati dan kebijakan untuk mundur dari keterlibatan itu. Anda akan segera membebaskan berton-ton energi ekstra untuk memfokuskan perhatian pada hal-hal yang lebih relevan atau penting.

Temukanlah Keluarbiasaan pada Hal-Hal yang Biasa

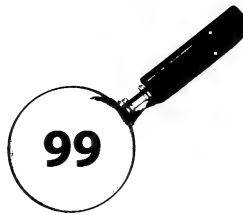
SAYA pernah mendengar cerita tentang dua pekerja yang didekati oleh seorang reporter. Sang reporter bertanya kepada pekerja yang pertama, "Apa yang Anda kerjakan?" Ia mengeluh bahwa ia tak ada bedanya dengan seorang budak, seorang tukang batu yang dibayar sangat rendah yang menghabiskan hari-harinya hanya dengan memasang batu bata di atas batu bata yang lain.

Sang reporter menanyai pekerja yang satunya lagi dengan pertanyaan yang sama. Namun, jawabannya sangat jauh berbeda. "Saya orang yang paling beruntung di dunia," ia berkata. "Saya ikut serta membangun karya arsitektur yang sangat penting dan indah ini. Saya membantu mengubah potongan-potongan batu bata yang sederhana ini menjadi mahakarya yang luarbiasa."

Mereka berdua benar.

Kenyataannya, dalam hidup ini kita melihat apa yang ingin kita lihat. Bila mencari-cari keburukan, kita akan menemukannya. Banyak sekali. Bila ingin menemukan kesalahan orang lain, karier kita, atau dunia ini secara keseluruhan, kita pasti akan

mampu menemukannya. Tetapi hal kebalikannya juga berlaku. Bila kita mencari sesuatu yang luar biasa dari hal yang biasa-biasa saja, kita dapat melatih diri kita untuk dapat melihatnya. Tukang batu ini melihat sebuah istana yang megah di dalam sepotong batu bata biasa. Pertanyaannya, dapatkah kita melakukannya? Dapatkah kita menyaksikan hal yang sama luar biasanya yang ada di dunia ini; kesempurnaan proses alam semesta; keindahan alam yang luar biasa; mukjizat-mukjizat yang mencengangkan dari kehidupan umat manusia? Bagi saya, semua itu masalah niat. Begitu banyak yang bisa disyukuri, begitu banyak yang perlu dikagumi. Hidup sangatlah berharga dan luar biasa. Memusatkan perhatian kita pada kenyataan-kenyataan ini dan hal-hal kecil yang biasa-biasa saja akan memberikan arti yang sama sekali baru.

Kenyataannya, dalam hidup ini kita melihat apa yang ingin kita lihat.

Jadwalkan Waktu untuk Berolah Batin

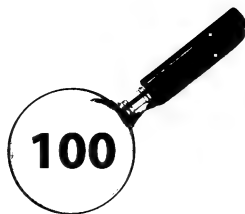
DALAM bidang perencanaan keuangan ada prinsip yang telah diterima secara universal bahwa sangatlah penting- untuk membayar diri sendiri terlebih dulu sebelum membayar tagihan orang lain—kita harus berpikir bahwa kita adalah kreditur. Rasionalisasi kebijakan keuangan ini adalah bila kita harus menunggu untuk menabung setelah semua dibayar, tak akan ada yang tertinggal untuk kita! Alhasil, kita akan terus menunda rencana menabung sampai sudah terlambat untuk melakukannya sama sekali, tetapi, lihatlah, bila kita membayar diri sendiri lebih dahulu, entah bagaimana masih ada yang cukup tersisa untuk membayar orang lain.

Prinsip yang sama sangat penting diterapkan dalam program latihan spiritual. Bila kita menunggu sampai semua tugas, tanggung jawab, dan segala sesuatunya beres sebelum mulai melakukannya, itu tak akan terjadi. Saya jamin.

Saya menemukan bahwa menjadwalkan sedikit waktu setiap hari seolah-olah kita membuat janji temu adalah satu-satunya cara untuk memastikan bahwa kita mempunyai waktu untuk diri sendiri. Anda bisa melakukannya dengan cara bangun

pagi-pagi benar, misalnya, dan menjadwalkan satu jam untuk membaca, berdoa, merefleksikan diri, meditasi, yoga, berolahraga, atau apa pun yang Anda ingin lakukan selama waktu ini. Bagaimana memilih waktunya, itu terserah. Yang penting Anda sudah menjadwalkan waktu itu dan Anda menepatinya.

Saya memiliki seorang klien yang mempekerjakan seorang *baby-sitter* secara berkala untuk memastikan ia memiliki kesempatan untuk melakukan hal-hal yang dirasanya perlu dilakukan. Sekarang, lebih dari setahun kemudian, usahanya itu telah membuahkan hasil yang luar biasa. Ia merasa lebih bahagia daripada yang pernah ia bayangkan. Ia mengatakan kepada saya bahwa ia tak pernah membayangkan mempekerjakan seorang *baby-sitter* untuk memperoleh waktu yang berkualitas bagi dirinya sendiri. Sekarang setelah melakukannya, ia tak dapat membayangkan bila ia tidak melakukannya! Bila Anda berpikir seperti ini, Anda dapat memperoleh waktu yang Anda inginkan.

Bila kita menunggu sampai semua tugas, tanggung jawab, dan segala sesuatunya beres sebelum mulai melakukannya, itu tak akan terjadi.

Bersikaplah Seolah-Olah Hari Ini adalah Hari Terakhir Anda. Mungkin Saja!

KAPAN kita akan mati? Dalam lima puluh tahun, dua puluh, sepuluh, lima, hari ini? Sampai detik ini tak seorang pun mengetahuinya. Saya sering bertanya-tanya, bila sedang mendengarkan berita, apakah orang yang tewas karena kecelakaan mobil dalam perjalanannya pulang ke rumah dari kantor ingat untuk mengatakan kepada keluarganya betapa cintanya ia pada keluarganya itu? Apakah hidupnya menyenangkan? Apakah ia mencintai dengan baik? Barangkali satu hal yang pasti adalah ia masih memiliki tugas yang belum diselesaikannya.

Kenyataannya adalah, tak ada seorang pun yang tahu berapa lama lagi kita akan hidup. Namun, yang menyedihkan, kita bersikap seolah-olah kita akan hidup selamanya. Kita menunda hal-hal yang, jauh di dalam hati, kita tahu kita menginginkannya—mengatakan kepada orang-orang betapa kita memperhatikan mereka, menghabiskan waktu untuk diri sendiri, mengunjungi seorang teman baik, berjalan kaki di alam yang indah, bermaraton, menulis surat ungkapan kasih, memancing

bersama anak-anak, belajar meditasi, menjadi pendengar yang lebih baik, dan seterusnya. Kita memakai rasionalisasi yang rumit dan canggih untuk membenarkan sikap kita, dan akhirnya menghabiskan waktu dan energi kita untuk melakukan hal-hal yang tidak semuanya penting. Kita mengajukan keterbatasan-keterbatasan kita, yang akhirnya akan melekat pada diri kita.

Sangat tepat rasanya mengakhiri buku ini dengan menyarankan kepada Anda untuk menjalani hidup ini seolah-olah setiap hari adalah hari terakhir Anda hidup di dunia ini. Ini bukanlah resep untuk mengabaikan tanggung jawab, tetapi untuk mengingatkan betapa berharganya hidup ini sesungguhnya. Seorang teman pernah berkata, "Hidup ini terlalu penting untuk diperlakukan terlalu serius." Sepuluh tahun kemudian, saya tahu ia memang benar. Saya berharap buku ini sedang, dan akan seterusnya, membantu Anda. Jangan lupa strategi yang paling dasar dari semuanya, *Jangan memusingkan hal-hal kecil!* Saya akan mengakhiri buku ini dengan mengucapkan dari hati saya yang paling dalam: semoga Anda semua bahagia.

Hargailah diri Anda.

Bacaan yang Dianjurkan

Buku-buku ini adalah buku-buku yang berkaitan yang merupakan favorit saya, yang dapat memberi penjelasan tambahan bagi strategi-strategi yang disajikan dalam buku ini.

Bailey, Joseph. *The Serenity Principle.* San Francisco: Harper & Row, 1990

Boorstein, Sylvia. *It's Easier Than You Think.* San Francisco: HarperCollins, 1996

Carlson, Richard. *You Can Be Happy No Matter What*. San Rafael, Calif.: New World Library, 1992

—. *You Can Feel Good Again*. New York: Plume, 1993

—. *Short Cut Through Therapy.* New York: Plume, 1995

—. *Handbook for the Soul.* New York: Little, Brown, 1995

—. *Handbook for the Heart*. New York: Little, Brown, 1996

Chopra, Deepak. *The Seven Spiritual Laws of Success.* San Rafael, Calif.: New World Library, 1994

—. *Ageless Body, Timeless Mind*. New York: Harmony, 1993

Dyer, Wayne. *Real Magic*. New York: HarperCollins, 1992

—. *The Sky's the Limit*. New York: Pocket Books, 1980

—. *Your Sacred Self.* New York: Harper Paperback, 1995

—. *Your Erroneous Zones*. New York: Harper, 1976

Hay, Louise. *Life*. Carson, Calif.: Hay House, 1995

Hittleman, Richard. *Richard Hittleman' s Twenty-eight-Day Yoga Exercise Plan*. New York: Bantam. 1983

Kabat-Zinn, Jon. *Where You Go, There You Are.* New York: Hyperion, 1994

Kornfield, Jack. *A Path with Heart.* New York: Bantam. 1983

Le Shan, Larry. *How to Meditate.* (Kaset) Los Angeles: Audio Renaissance,1987

Levine, Stephen, dan Ondrea Levine. *Embracing the Beloved.* New York: Anchor Books, 1995

Salzberg, Sharon. *What Really Matters?* New York: Bantam, 1995

Siegel, Bernie. *Love, Medicine and Miracles*. New York: Harper Perennial, 1996

Williamson, Marianne. *A Return to Love.* New York: HarperCollins, 1993

Tentang Penulis

Richard Carlson, Ph.D. adalah penulis buku-buku bestseller *Don't Sweat the Small Stuff about Money, Don't Sweat the Small Stuff with Your Family, Don't Sweat the Small Stuff at Work, Don't Sweat the Small Stuff for Teens,* dan rekan penulis *Don't Sweat the Small Stuff in Love.* Ia kerap menjadi pembicara tamu di berbagai program televisi dan radio berskala nasional di Amerika Serikat, dan mengajarkan filosofi *Don't Sweat*-nya.

Bila Anda membutuhkan lebih banyak informasi, termasuk informasi mengenai seminar, kaset, dan materi lainnya, atau bila Anda ingin saya mengetahui betapa Anda ingat untuk tidak memusingkan hal-hal kecil, silakan menulis kepada saya dan kirimkan ke SASE di P.O. Box 1196, Orinda, CA94563. Terima kasih.

Banyak hal dalam hidup ini yang sebenarnya hanya masalah kecil, tapi kita memperlakukannya sebagai masalah besar. Sebenarnya, dengan membentuk perspektif baru bahwa masalah-masalah itu memang kecil, kita akan mempunyai lebih banyak waktu untuk memikirkan hal-hal yang benar-benar merupakan masalah besar.

Dengan gaya tulisan yang mudah dipahami, buku ini menyajikan cara-cara membentuk perspektif yang lebih positif tersebut sehingga kita akan belajar untuk berdamai dengan diri sendiri dan lebih peduli. Hidup kita akan lebih terfokus pada masa kini, hubungan kita dengan orang lain akan menjadi lebih baik, dan batin kita akan menjadi lebih tenang.

- **Berdamailah dengan ketidaksempurnaan**
- **Jangan menginterupsi atau memutus kalimat orang lain**
- **Berbuat baiklah kepada orang lain dan jangan ceritakan hal itu kepada siapa pun**
- **Jadilah pendengar yang baik**
- **Jangan lupa, "hidup bukanlah keadaan gawat darurat"**
- **Tahan keinginan untuk cepat-cepat melontarkan kritik**
- **Tetaplah merasa nyaman meskipun tidak mengetahui sesuatu**
- **Berhentilah menyalahkan orang lain**
- **Isilah hidup dengan kasih sayang**
- **Percayailah intuisi kita**

Penerbit
PT Gramedia Pustaka Utama
Kompas Gramedia Building
Blok I, Lt. 5
Jl. Palmerah Barat 29–37
Jakarta 10270
www.gpu.id